

منى نقول نعم
منى نقول لا
للحكم في حياتك



الحدود

الكتاب التطبيقي

ترجمة: د. إيفيت صليب

د. جون ثاونسند

د. هنري كلود

منى نقول نعم
منى نقول لا
للتحكم في حياتك

الحدود

كتاب تطبيقي

ترجمة: د. إيفيت صليب

د. هنري كلود د. جون ناوشن

منى نقول نعم
منى نقول لا
للتحكم في حياتك

الحدود

كتاب تطبيقي

ترجمة: د. إيفيت صليب

د. هنري كلود د. جون ثاونسند

© جميع حقوق الطبعة العربية محفوظة للناشر

مكتبة مار الكلمة Logos

٠٢٠١٦٣٧٣٢٩٨

www.el-kalema.com

Info@el-kalema.com

Originally published in the U.S.A. under the title: Boundaries Workbook

Copyright © 1995 by Henry Cloud and John Townsend

Translation copyright © [2008] By 1995 by Henry Cloud and John Townsend

Translated by [evett salib]

Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan

الطبعة الأولى ٢٠٠٩

الطباعة والتنضيد: مطبعة سان مارك ٠٢ ٢٤٩٥٠٦٩٠

الترجمة: د. إيفيت صليب

الجمع والإخراج الفني: زهور برنابا

المراجعة اللغوية: خالد سمير

تصميم الغلاف: جرمين شفيق

الإشراف الفني والإداري: محمد حسن غنيم

كلود، هنري

الحدود: كتاب تطبيقي / هنري كلود، جون تاونسند؛

ترجمة: إيفيت صليب.. ط ١. - القاهرة: مكتبة دار الكلمة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨

٢٢٤ ص؛ ٢٢ سم

تتمك ٨ ١٢٧ ٣٨٤ ٩٧٧

١- الإرادة (علم نفس)

أ- تاونسند، جزن (مؤلف مشارك) ب- صليب، إيفيت (مترجم)

١٩٠

ج- العنوان

رقم الإيداع: ٢٠٠٨ / ١٠٩٩٢

ISBN: 977-384-127-8

المحتويات

مقدمة

٧

الجزء الأول ما هي الحدود؟

١. لماذا تشبه الحدود؟ ١١
٢. فهم الحدود ٢٩
٣. عشرة قوانين للحدود ٤٩
٤. أساطير شائعة حول الحدود ٦٩

الجزء الثاني مراعات الحدود

٥. الحدود وعائلتك ٨٩
٦. الحدود وأصدقائك ١٠٥
٧. الحدود وشريك الحياة ١١٧
٨. الحدود وأبنائك ١٣٣
٩. الحدود والعمل ١٥٣
١٠. الحدود ونفسك ١٦٥
١١. الحدود والله ١٧٧

الجزء الثالث تنمية حدود صحية

١٢. مقاومة الحدود ١٨٩
١٣. النجاح مع الحدود ٢٠٥



المقدمة

واحدة من أكثر المشاكل خطورة التي تواجه المؤمنين اليوم، هي التشوش حول الحدود. فالحديد من المؤمنين الأتقياء يناضلون باضطراب وتشوش كبيرين حول متى، وكيف يكون، ما هو ملائم كتابياً لوضع الحدود. وعندما يجابهون بتخطيهم للحدود، تظهر لديهم أسئلة عديدة:

- هل بإمكانني وضع الحدود وأظل شخصاً محباً؟
- ما هي الحدود المسموح بها؟
- ماذا لو غضب شخص أو جرح بسبب حدودي؟
- بماذا أجيب من يريد أن يسلب جزءاً من وقتي، أو محبتي، أو طاقتي، أو أموالي؟
- لماذا أشعر بالذنب أو الخوف عندما أفكر في وضع الحدود؟
- ما هي علاقة الحدود بالخضوع لإرادة الله؟
- أليست الحدود ضرباً من الأنانية؟
- لماذا صعب علي قبول "لا" من الآخرين؟
- لماذا أميل للرغبة في السيطرة على الآخرين حين لا أحصل على ما أريد؟

مثلاً يضع مَلَاك العقارات خطوطاً وحدوداً على ملكياتهم بشكل مادي، كذلك نحتاج نحن أيضاً لوضع حدود نفسية، وجسدية، وروحية، وعقلية حول حياتنا لمساعدتنا على التمييز بين ما هو مسئوليتنا وما هو ليس بمسئوليتنا. فعدم القدرة على وضع حدود مناسبة، في الأوقات المناسبة، أمام الأشخاص المناسبين، والذي يمكن بالتالي أن يكون مدمراً جداً.

كما أن المعلومات الخاطئة حول ما يقوله الكتاب المقدس عن الحدود يمكن أن يكون مدمراً أيضاً. ولمواجهة مثل هذا التفكير الخاطي، يُقدّم هذا المرشد الدراسي والنص المُصاحب له [كتاب الحدود] نظرة كتابية للحدود: ما هي، وما الذي تحميه، وما هي كيفية تنميتها، وكيف تجرح، وكيفية ترميمها، وكيفية استخدامها. وكلما قرأت الكتاب وطبقته من خلال هذا المرشد، ستجد أجوبة على الأسئلة المُدرجة بأعلى—وأكثر. في الحقيقة، هدفنا مساعدتك على استخدام حدودك الكتابية بشكل ملائم لتحقيق الأهداف واختبار العلاقات التي يقصدها الله لك وأنت تنمو فيه.

د. هنري كلود

ديجون تاونسند

نيوبورت بيتش - كاليفورنيا

أجزاء الأول

ما هي الحدود؟

بماذا تشبّه الحدود؟

أعطني شيئاً أعمل فيه

أحياناً يكون من الأسهل أن نرى في الآخرين نفس الأشياء التي نبذل قصارى جهدنا لتغييرها في أنفسنا. انظر مرة أخرى في يوم شيري. واقرأ المداخل من الساعة ٦:٠٠ صباحاً وحتى ١١:٥٠ مساءً. وانظر كيف تتماثل حياتك بشكل كبير مع يومها الذي بلا حدود. (صفحات ٩-٢٣)*.

• أين ترى نفسك في تصرفات وأفكار شيري؟ كن مُحدداً بقدر المستطاع.

• من في حياتك يمكن أن يلعب دور والد شيري (ص ١٠)، وزوجها، والت (ص ١١، ٢٠-٢٢). و «صديقتها» لويس (ص ١٢-١٣). ورئيسها المطالب، جيف (ص ١٤) والمُعَلِّمة المُشجِّعة، السيدة رسيل (ص ١٥-١٦). وابنتها التي من الصعب التواصل معها (ص ١٧). وقائدة الكنيسة بطلبها الجديد (ص ١٨-١٩)؟ أي من هؤلاء الأشخاص يُعاملك مثلما عاملوا شيري؟ ومن منهم ينتزع منك الكلمات والتصرفات بنفس نوع التجاوب (العاطفي وغيره) مثلما انتزعوه من شيري؟

* كل أرقام الصفحات في هذا الكتاب تشير لأرقام الصفحات الكتاب الأصلي، الحدود، الطبعة العربية الثانية. وحين لا تتم منح أي إشارة لنص مطبوع بحروف مائلة، فهذا عادة يعني أن هذه الفقرات أفكار إضافية للكاتب حول هذا الموضوع بالتحديد.

ما هي الحدود؟

- ما هو رأيك في الطريقة التي استخدمت بها شيري الآيات الكتابية وهي تتخذ قراراتها التي انتهكت بها— في أحسن الأحوال — حدودها المهرولة؟

- إذا أنتك شيري طلبا للنصيحة، فما الذي ستقوله لها؟ كيف تُشخص مشكلتها؟ وما هي الكلمات التي ستنصحها بها وستبذل جهدك في الانتباه إليها؟

ربما يمكنك التعاطف مع معضلة شيري— عزلتها، وعجزها، وارتابها، وإحساسها بالذنب، وفوق كل ذلك، إحساسها بأن حياتها خارجة عن السيطرة. ومحاولاتها الجادة لكنها غير مجدية لها. كما لا ينجح معها كونها لطيفة بدافع الخوف. وتحمل المسؤولية عن الآخرين غير مجدٍ لها، فمازالت شيري تعاني بشدة من عدم قابليتها لتحمل مسؤولية حياتها. ولديها صعوبة كبيرة في معرفة ما الأشياء التي هي مسئوليتها وما الأشياء التي ليست مسئوليتها. ولرغبتها بالقيام بالشئ الصائب أو لتجنب الخلاف، ينتهي بها الأمر بمواجهة المشاكل التي لم يقصد الله أبداً بأن تواجهها (ص. ٢٣-٢٤).

- انظر لحياتك من خلال هذه العدسة. ما هي المشاكل التي دخلت فيها لم يقصد الله لك أبداً أن تدخلها أو تعاني منها؟

- ما الذي حثك على الدخول في هذه المشاكل التي ذكرتها لتوك— هل هي رغبتك في القيام بالشئ الصائب، أم هي جهودك لتجنب الخلاف، أم هو خوفك من إصابة أحدهم بخيبة الأمل، أم من أن لا تعجبهم، أم هو إحساسك بالذنب، أم هو إحساس داخلي «بوجوب» القيام بها، أم هو شيء آخر؟

أن أي تشويش فيما يخص تحمل المسؤولية والملكية في حياتنا هو مشكلة حدود (ص. ٢٤).

بماذا تشبّه الحدود؟

- لماذا أنت مشوّش بشأن الحدود—وبشأن متى وكيف تضعهم لنفسك، أو حتى يعتبر وضع حدود شيء صائب أم لا؟ ما الذي حدث لتتبنّي هذا التشويش؟

- لماذا يتعرض المسيحيون بشكل خاص للتشويش والارتباك فيما يخص الحدود؟

الأسئلة المذكورة في المقدمة وبالأسفل تعكس بعض التشويش والارتباك الذي قد نشعر به نحن المسيحيين من نحو وضع الحدود.

- هل بإمكانني أن أضع الحدود وأظل شخصاً محباً؟
- ما هي الحدود المسموح بها؟
- ماذا لو غضب شخص أو جرح بسبب حدودي؟
- لماذا أجيب من يريد أن يسلب جزءاً من وقتي، أو محبتي، أو طاقتي، أو أموالتي؟
- لماذا أشعر بالذنب أو الخوف عندما أفكر في وضع الحدود؟
- ما هي علاقة الحدود بالخضوع لإرادة الله؟
- أليست الحدود ضرباً من الأنانية؟
- لماذا صعب عليّ قبول "لا" من الآخرين؟
- لماذا أميل للرغبة في السيطرة على الآخرين حين لا أحصل على ما أريد؟
- أي من هذه الأسئلة أثارت شكوكك؟ وأي من هذه الشكوك، بشكل خاص، تريد الإجابة عنه؟

- ما الذي ترغب في نواله من هذه الدراسة بجانب الإجابات عن هذه الأسئلة؟ وما هي الآمال والأهداف التي لديك من أجل نفسك؟

ما هي الحدود؟

وأنت تتقدم في هذه الدراسة وتعمل نحو تحقيق الأهداف التي وضعتها لنفسك، تذكر بأن هذا الكتاب يهدف لمساعدتك على رؤية الطبيعة الكتابية واضحة الحدود العاملة في شخصية الله، وعالمه، وشعبه.

تذكر أيضاً بأن هدفنا هو مساعدتك على استخدام الحدود الكتابية بطريقة ملائمة حتى تتمكن من اختبار العلاقات وتحقيق الأهداف التي قصدها الله لك كابن/ كاتبة له.

قليل من الإيضاح للحدود

أتذكر قصة بيل (ص ٢٧-٢٩)؟ الذي دفع أبواه فواتيره عنه، لقلقهما على ظروفه، وقلقهما بشأن مستقبله، فبذلوا الكثير من الجهد لجعلوه يستمر في حياته بشكل طبيعي. لم يدرس بيل أو يخطط، أو يعمل، ومع ذلك كان لديه مكان جميل يحيا فيه، والكثير من المال، وكل حقوق عضو العائلة الذي يقوم بكل ما عليه. فقد كان غير مسئول وسعيداً - وكانوا هم مسئولين وتعساء.

وتذكر كيف ساعدنا أبويه لرؤية ذلك؟ فقد شبهنا بيل برجل لم يشق أبداً حديقته. وفي كل مرة يدير جيرانه جهاز الري الخاص بهم، كانت المياه تسقط على حديقة بيل. كانت حشائشهم تتحول للون البني وتموت، في حين كان بيل يرى حشائشه خضراء ويعتقد أن الحديقة على ما يرام. واقترحنا بأن عليهما أن يعرفا حدود ملكيتهما بطريقة أفضل ويصلحا جهاز الري حتى يسقط الماء على حديقتهم. لربما حينها، حين لا يروي بيل حديقته ويجد نفسه يحيا في الوحل، سيدرك عندئذ بأن لديه مشكلة وعليه القيام بشيء حيالها (ص ٢٩).

• أين تقوم بري حديقة شخص آخر في حين تنبل حشائشك وتموت؟

• أين تترك شخصاً آخر يروي حديقتك بدلاً عنك؟

• هل من القسوة التوقف عن ري حديقة شخص آخر؟ هل من القسوة أن يتوقف الشخص الذي يروي لك حديقتك عن ريها؟ لماذا نعم أو لا؟

بماذا تشبّه الحدود؟

خطوط الملكية غير المنظورة، والمسئولية

في العالم المادي، يسهل التعرف على الحدود المنظورة. وفي العالم الروحي، تكون الحدود كما هو الحال مع الواقع، لكن يصعب عادة التعرف عليها (ص. ٢٩).

• أيّ من الحدود في العالم المادي تتعامل معه كلّ يوم؟

• أيّ نوع من الحدود تعتقد أنك تحتاجه لوجوده في العالم الروحي؟

• لماذا تعتبر الحدود الروحية مهمة كالحدود المادية؟

يهدف هذا الدرس لمساعدتك على تعريف حدودك غير الملموسة وإدراكها كحقيقة واقعية تزيد من محبتك وتحفظ حياتك. فهذه الحدود تُعرّف وتحدد نفسك وتساعدك على حراستها والحفاظ عليها (أمثال ٤: ٢٣) (ص. ٢٩).

ما هو لي .. وما هو ليس لي

الحدود تُعرّفنا، هي تُعرّفنا بما هو لي، وما هو ليس لي. وهي ترشدني أين تنتهي حدود "أنا" وتبدأ حدود الآخر، وتقودني إلى الإحساس بالخصوصية. لذا يجب أن نتعامل مع ما في نفوسنا (أمثال ١٤: ١٠). كما تساعدنا الحدود على تعريف ماهية ذلك. ويخبرنا الكتاب المقدس بوضوح ما هي البارومترات الخاصة بنا وكيفية حمايتها. لكن كثيراً ما نتسبب عائلاتنا أو علاقات الماضي الأخرى في إرباكنا وتشويشنا بخصوص هذه البارومترات (ص. ٣٠).

• أشرح كيف تمنحك معرفة ما تمتلكه أنت وتحمل مسئوليته الإحساس بالحرية.

- ما هي الحدود؟
لماذا ينتج الألم حين لا نرى بارومترات نفوسنا أو التعلم بواسطة بارومترات خاطئة؟

عَمَّنْ، وَتَجَاهَ مِنْ!

نحن مسئولون عن الآخرين وعن أنفسنا.

- ما الذي تعلمنا إياه غلاطية ٦: ٢ عن مسئوليتنا تجاه الآخرين؟

- متى تبع شخص في حياتك مثال المسيح في المحبة المضحية وأنكر نفسه أو نفسها لكي يفعل لك ما لا تستطيع أنت القيام به لنفسك؟

- متى تبعت مثال المسيح في المحبة المضحية وأنكرت نفسك لكي تفعل للآخرين ما لا يستطيعون القيام به لأنفسهم؟

انظر الآن إلى غلاطية ٦: ٥. تعطي لنا الكلمتان، "حِمْلٌ" و"أَثْقَالٌ"، في الأصل اليوناني يوضح لنا معنى هذه الآيات. فالحمل يعني «أحمال زائدة»، التي نحتاج للمعونة لنتمكن من حملها. والثقل يعني «حمولة» أو «عبء الكدح اليومي». وهي تشبه حقيقة الظهر. فحقيقة الظهر ممكنة الحمل، ويتوقع منا حملها. كما يتوقع منا التعامل مع مشاعرنا الخاصة، وتوجهاتنا، وسلوكنا، وأيضا المسئوليات التي منحنا الله إياها، حتى بالرغم من أنها تحتاج لبذل الجهد. هذا بالإضافة إلى أنه ليس علينا أن نحمل حقائق ظهر الآخرين (لوقا ٩: ٢٣) (ص. ٣١-٣٢).

- متى تصرفت وكأن «أحمالك الزائدة» حملك اليومي ورفضت المساعدة؟ وأين تفعل ذلك هذا اليوم؟

بماذا تشبّه الحدود؟

- متى تصرفت وكان "حملك اليومي" جامود صخر ليس عليك أن تحمله؟ وأين تفعل ذلك هذا اليوم؟

- أي من هذين السؤالين ساعدك على رؤية نفسك— وما الذي ستفعله تجاه ما تعلمته؟

وخوفاً من أن نبقي سجناء الألم أو أن نصبح غير مسئولين، من المهم جداً أن نقرر ما هو "لي" حيث تتجاوز حدود المسئولية، مسئوليتي أنا، ومسئولية الآخر. والآن دعونا نلقي نظرة أعمق على طبيعة الحدود (ص. ٣٢).

استقبال الخير ورفض الشر

تساعدنا الحدود على التمييز بين ملكيتنا التي يمكننا الاعتناء بها. فنحن نحتاج للحفاظ على الأشياء التي تغذيها داخل أسوارنا. كما نحتاج أن نستمر في الحفاظ على الأشياء التي تصوتنا، ونبقي الأشياء التي قد تضرنا خارجنا، فهذا ما تساعدنا الحدود على عمله (ص. ٣٢).

- الأسبجة حول ملكيتنا - حدودنا- تحتاج لبوابات بها حتى نتمكن من إخراج الشر حين يكون بالداخل. فما هو الألم والخطية التي تحتاج لإخراجها من خلال الاعتراف حتى لا تستمر في تسميمك بالداخل (مرقس ٧: ٢١-٢٣؛ يعقوب ٥: ١٦، ١ يوحنا ١: ٩).

- نحتاج أيضاً لهذه البوابات لإدخال الأشياء الخيرة التي قد تكون بالخارج. نحتاج، مثلاً، لقبول يسوع وحقه (يوحنا ١: ١٢، رؤيا ٣: ٢٠). ونحتاج أيضاً للانفتاح للأشياء الجيدة التي يرغب الآخرون في منحنا إيّاها (٢ كورنثوس ٦: ١١-١٣). ما هي الأشياء الجيدة- من يسوع وشعبه التي تود أن تكون قادراً على استقبالها؟

ما هي الحدود؟

من الواضح، أنه لم يُقصد بالحدود أن تُصبح حوائط. فالكتاب المقدس لا يعلمنا أن نكون "منغلقيين عن" الآخرين؛ بل في الحقيقة أن نكون "واحدًا" معهم (يوحنا ١٧: ١١). لكن في كل جماعة، لكل عضو من الأعضاء خصوصيته وملكيته (ص. ٣٣).

- كنتيجة لجروح الماضي، هل عكست وظيفة الحدود؟ أين تستخدمها لإبقاء الشر بالداخل والخير بالخارج؟ ما هو الألم الذي تحبسه داخلك بدلاً من إظهاره وإخراجه عن نفسك؟ أين تكون غير منفتح للمحبة والتعاضد من الخارج والذي من الممكن أن يجلب لك الشفاء؟

الله والحدود

يأتي مفهوم الحدود من طبيعة الله ذاتها. فالله يُعرّف نفسه كروح أبدي وكيان متفرد قائم بذاته ومستول (ص. ٣٤).

- يُعرّف الله شخصيته لنا عن طريق إخبارنا عن ذاته. ما الذي يُخبرنا به الكتاب المقدس عما يفكر فيه، وما يشعر به، ويخططه، ويسمح به، وما لا يسمح به، ما يعجبه وما لا يعجبه؟ انظر، على سبيل المثال، تكوين ١٢: ٢؛ أرميا ٣: ١٢؛ حزقيال ٦: ٩؛ ٣٦: ٢٦.

- يُميز الله نفسه عن خليقته، وعنّا، وعن الآخرين. ويُخبرنا عمّن هو وما ليس هو. فما الذي يقوله عن نفسه في لاويين ١١: ٤٤؛ إشعياء ٤٨: ١٢؛ ٦٠: ١٦؛ ١ يوحنا ٤: ١٦؟

- يُحدّد أيضاً الله ما يسمح بوجوده في ممتلكاته. فما الذي تقوله، على سبيل المثال، خروج ٢٠: ١-١٧؛ متى ٥: ٢١-٢٤ عن تلك الحدود؟

بماذا تشبّه الحدود؟

- ما الذي يقوله هوشع ٦:٦؛ ميخا ٦:٨؛ مرقس ١٢: ٣٠-٣١، و يوحنا ٤: ٧-١٢ عن البوابات بأسيجة الله؟

الله لديه أيضاً حدودٌ في إطار الثالوث: الآب، والابن، والروح القدس، بيد أنه في ذات الوقت أشخاص (أقانيم) متميزون بحدودهم. فكل أقنوم شخصية ومسئوليته، بالإضافة إلى ترابط ومحبة أحدهم للآخر (يوحنا ١٧: ٢٤). ونحن، الذين خلقهم الله على صورته ومثاله، والذين منحهم مسئولية شخصية في إطار الحدود، نحتاج لتطوير الحدود مثلما يفعل هو عندئذ سنكون وكلاء فعالين في الحياة التي منحنا إياها (ص. ٣٤).

أمثلة للحدود

الحدود هي أي شيء تساعد في تمييزك عن أي شخص آخر، أو لتريك أين تبدأ وأين تنتهي (ص. ٣٤).

- راجع مناقشة كل نوع من أنواع الحدود المذكورة بالأسفل (ص. ٣٥-٤٠). ثم، لكل منها، أذكر تعصيذاً كتابياً (ما الذي يقوله الكتاب المقدس أو ما هي الأمثلة التي منحها للحفاظ على هذه الحدود؟). أشر لوقت أكرم فيه الناس هذا الحد الخاص بك بالتحديد (ماذا كانت ظروفه، وما الذي منحك القدرة لأن تكون قوياً، وما الذي تعلمته من هذه التجربة؟)، وفكر فيما يُحيقك عن الحفاظ على كل حد قوي (عد بالذاكرة للوقت الذي لم يحترم فيه الناس حدودك وحاول التعرف على السبب).

• الجلد.

• الكلام، خصوصاً كلمة «لا».

• الحقيقة.

ما هي الحدود؟

• البُعد الجغرافي.

• البُعد الزمني.

• البُعد العاطفي.

• الآخرون.

• النتائج.

* تمعن الآن في قائمة الحدود من منظور آخر.

• ما هي الحدود التي حين يضعها الآخرون، تحتاج لبذل المزيد من الجهد لاحترامها؟

• لماذا يكون لديك صعوبة في احترام حدود الناس الآخرين؛ حدوداً مُعيّنة، بشكل خاص؟

- بماذا تشبّه الحدود؟
• ما الذي ستفعله لتكون أكثر احتراماً لحدود الناس الذين في حياتك؟

ما هو نطاق حدودي؟

تعتبر قصة السامري الصالح (لوقا ١٠ : ٣٠-٣٧) أيضاً جيداً ملئى يجب أن تلاحظ الحدود ومتى تنتهك. فالفصل التالي التخيلي للقصة، على الجانب الآخر، يرينا ما يحدث حين تدفعنا مشاعرنا لمنح شخص ما في إحتياج، فنجد أنفسنا وقد تم التلاعب بنا لنمنح أكثر مما نريد منه، وكنتيجة لذلك، نصبح مستائين وغاضبين— وأحياناً قد تتحول ونصبح الشخص الذي يقوم بالتلاعب والمناورة! ويمكن تحاشي هذا السيناريو حين نفهم بوضوح ما يقع داخل حدودنا وما نحن مسئولون عنه (ص. ٤١-٤٢).

المشاعر

يجب ألا تُهملَ المشاعر كما لا يجب أن تُوضع موضع المسؤولية. فهي الإشارات التي تُنذرنا لنكون مدركين لحالة قلبنا. فالكتاب المقدس يُنبئ على وجوب «امتلاك» مشاعرنا وأن نكون مسئولين عنها. فيجب أن نعتبرها ملكيتك حتى تستطيع العثور على إجابة لأي موضوع تُشير إليه. فكثيراً ما تُثيرك للقيام بالكثير من الأشياء الجيدة (متى ٩ : ٣٦؛ ١٥ : ٣٢؛ لوقا ١٠ : ٣٣؛ ١٥ : ٢٠) (ص. ٤٢-٤٣).

- ما الذي تنوي عمله مع مشاعرك— أنتجاهلها أم تتركها تأخذ موقع المسؤولية؟ لماذا تعتقد بأنك تستجيب لتلك الطريقة؟

- ما الذي تنوي عمله مع مشاعر الغضب؟

- إذا كنت ترعى أي مشاعر غضب الآن، فما هي المشكلة التي تُشير إليها وتحتاج للتعامل معها؟ وما الذي تنوي أن تعمله بخصوص تلك المشكلة؟

ما هي الحدود؟ التوجهات والمعتقدات

يجب أن تعمل السلوكيات مع التوجهات نحو شيء ما، أو الموقف الذي تأخذه نحو الآخرين، والله، والحياة، والعمل، والعلاقات، أما المعتقدات فهي أي شيء تقبله كحقيقة. وبالرغم من أنك قد تصارع لوضع حدود وقبول تحمّل المسؤولية المناسبة، عليك أن تعلم أن القيام بهذا سينتقد الأرواح (أمثال ١٣: ١٨، ٢٤) (ص ٤٣-٤٤).

- أنت الوحيد الذي يشعر بتأثير توجهاتك ومعتقداتك، وأنت الوحيد الذي يستطيع تغيير هذه التوجهات والمعتقدات. فما هي التوجهات والمعتقدات التي تملك بها وتجعلك تقوم باختيارات سيئة أو تختبر الألم؟ ما الذي ستفعله لتجعل هذه التوجهات والمعتقدات لتتوافق مع حق الله؟

- هل تميل للإحساس بالمسؤولية عن مشاعر الآخرين، واختياراتهم، وسلوكهم؟ في أي مجال من حياتك أو لتلك التي لأشخاص آخرين في حياتك تقوم بهذا؟ ما الذي ستفعله لتكتسب فهماً أفضل لما أنت مسئول عنه حقاً؟

السلوك

توجد نتائج للسلوك. فكما يقول بولس «فَإِنَّ الَّذِي يَزْرَعُهُ الْإِنْسَانُ إِيَّاهُ يَخْصُدُ أَيْضاً» (غلاطية ٦: ٧-٨). وأمثال تُحذّرنا «تَأْدِيبُ شَرِّ لَتَارِكِ الطَّرِيقِ» (١٥: ١٠). ولإنقاذ الناس من النتائج الطبيعية لسلوكهم معناه أن نجعلهم ضعفاء (ص ٤٤).

- متى اعترض أحدهم قانون الزرع والحصاد في حياتك وحماك من النتائج التي كان من الممكن أن تكون معلمة جيدة لك؟ ما الذي حدث؟

بماذا تشبه الحدود؟

- متى اعترضت قانون الزرع والحصاد في حياة شخص ما وحميت ذلك الشخص من النتائج التي كان من الممكن أن تكون مُعلمة جيدة له؟ ما الذي حدث؟

اختيارات

نحتاج لتَحْمُل مسؤولية اختيار اتنا. فالقيام بذلك يقود لثمرة ضبط النفس (غلاطية ٥: ٢٣). يعتبر التبرؤ من اختياراتنا وإلقاء مسؤولية اتخاذها على شخص آخر مشكلة حدود شائعة. ففي كافة أرجاء الكتاب المقدس، يُذكر الناس باختياراتهم ويطالبون بتَحْمُل مسؤوليتهم (يشوع ٢٤: ١٥؛ متى ٢٠: ١٣؛ رومية ٨: ١٣؛ ٢ كورنثوس ٩: ٧؛ فلاديمون ١٤) (ص. ٤٣-٤٤).

- ما مدى كثرة استخدامك لجمل مثل «كان لابد أن» أو «هو/هي جعلتني» حين تشرح سبب قيامك أو عدم قيامك بشيء ما؟

- ما هي الاختيارات التي فشلت في تحمّل مسؤوليتها في حياتك؟ ومن تلوم على أية ظروف في حياتك؟

القيم

ما نمنحه قيمة هو ما نحبه ونعتبره ذا أهمية. وفي أغلب الأحيان نحن لا نتحمّل مسؤولية ما نُقيّمه. والحدود تساعدنا على عدم إنكار بل امتلاك حدودنا الموجهة القيمة حتى يتمكن الله من خلق قلب جديد فينا، القلب الذي يُقيّم الأشياء التي ستشبعنا والأشياء التي ستدوم (ص. ٤٦).

- متى انغمست في تقييم استحسان الناس بدلاً من استحسان الله (يوحنا ١٢: ٤٣)؟ وما هو الدرس الذي تعلمته من تلك التجربة أو من رؤية شخص آخر أمسك في ذلك الفخ؟

ما هي الحدود؟

- أين المكان الذي يمكنك أن تسعى فيه للحصول على القوة، أو الغنى، أو المتعة كمحاولة لإشباع أعمق اشتياقاتك، أيها الحق بالمحبة؟ كيف تتحمل المسؤولية تجاه محبة الأشياء الخاطئة التي تؤثر على حياتك؟

الحواجز

يبرز أمامنا نوعان من الحواجز عندما نأتي لمسألة وضع حدود أكثر فاعلية. أولاً، وضع حواجز أمام الآخرين وفصل أنفسنا بحمي المحبة لأننا نتخذ موقفاً ضد الأشياء التي تدمر المحبة. ثانياً، يعتبر وضع حواجز حتى نؤسس بناءً داخلياً مكوناً هاماً للحدود والهوية، بالإضافة إلى الملكية، وتحمل المسؤولية، وضبط النفس (ص. ٤٦-٤٧).

- السمة الأولى هي وضع حواجز مع الآخرين. وهذا يعني وضع حواجز على تعرضنا لأناس يتصرفون بشكل سيئ، والله هو مثالنا وقدوتنا للقيام بذلك (متى ١٨ : ١٥-١٧ ؛ ١ كورنثوس ٥ : ٩-١٣). لا يمكننا تغيير الآخرين أو جعلهم يتصرفون بطريقة صحيحة، لكن يمكننا كسب بعض المسافة بيننا وبينهم. أين في حياتك اليوم ستفعل الصواب بتحجيز تعرضك لأحدهم؟ لماذا يعتبر هذا تحركاً حكيماً؟ وما الذي يمنعك عن القيام بذلك؟

- وضع حواجز مع الآخرين، كوضع حواجزنا الداخلية يساعدنا على خلق حدود أفضل. نحتاج لضبط النفس بدون قمع. ما هي الرغبات المدمرة التي تحتاجها لتتعلم قول «لا» لها؟ وما هي الرغبات الجيدة التي تحتاجها لتتعلم أن تقول «لا» لها لأن توقيتها ليس مناسباً؟

المواهب

بالرغم من استخدامها للمال كمثال فإن متى ٢٥ : ١٤-٣٠ يوضح بجلاء مسئوليتنا المعينة من الله للملكية واستخدام مواهبنا ووزناتنا. فمواهبنا ضمن حدودنا ومسئوليتنا، ويرغم ذلك تحمل ملكيتها كثيراً ما يخيفنا وهو دائماً مخوف بالمخاطر. إنه يأخذ عملاً، وممارسة، وتعلماً، وصلاة، وموارد، ونعمة للتغلب على الخوف من الفشل الذي يمكن أن يعيقنا من ممارسة مواهبنا، لكننا مسئولون- وأكثر سعادة- عندما نمارس مواهبنا الممنوحة من الله ونصبح منتجين (ص. ٤٧-٤٨).

بماذا تشبه الحدود؟

- ما هي المواهب، والوزنات، والقدرات التي منحها الله لك؟ إذا كنت غير متأكد، أسأل شخصاً يعرفك جيداً لمساعدتك على تحديدها؟

- ما هي المواهب، والوزنات، والقدرات التي تمارسها حالياً؟ وما هو شعورك تجاه ما تفعل؟

- ما هي المواهب، والوزنات، والقدرات التي تخشى ممارستها؟ ما هو جذر هذه المخاوف؟ وما هي الخطوات التي ستتخذها للتغلب على تلك المخاوف؟

الأفكار

إن أفكارنا وعقولنا ما هي إلا انعكاس لصورة الله. فنحن مدعوون لمحبته الله بكل فكرنا (مرقس ١٢ : ٣٠)، وأن نسنأثر كل فكر لطاعة المسيح (٢كورنثوس ١٠ : ٥)، ولا بُد أن يكون لنا فكرنا الخاص، ويجب أن نستمر في التعلم عن الله، ويجب أن نصفي كل أفكار مشوشة، وإذا أردنا أن يعرف الآخرون ما نفكر فيه، يجب أن نخبرهم بها (ص. ٤٨-٤٩).

- يجب أن نمتلك أفكارنا. هل تفكر في أمورك وتصل لقراراتك بنفسك، أم تميل لقبول أفكار الآخرين وتدعيمهم يقومون بالتفكير نيابة عنك؟ لماذا؟ اذكر منطقة واحدة في حياتك تقوم فيها بالتفكير بشكل جيد وتتخذ القرار تجاه بعض الأمور في حياتك.

- يجب أن ننمو في المعرفة ونوسّع مداركنا. فما الذي تفضله لتنمو في معرفتك بالله وبكلمته؟ عن الله وخليقته؟ وكيف تستخدم عقلك في تمجيد الله؟

ما هي الحدود؟

- يجب أن نُصَفِّي أفكارنا المشوشة، وأسهل تشويش يمكن ملاحظته ذاك الموجود في العلاقات الشخصية. تأمل في علاقات الماضي. أين ترى الآن أنه كانت لديك أفكار مشوشة عن الشخص المنخرط فيها؟ وأين يمكن أن تكون الآن فاشلاً في رؤية الناس كما هم عليه حقاً؟

- أخيراً، نحتاج لتأكيد بأننا نُبَلِّغ أفكارنا للآخرين. فبالرغم من كل شيء، «لأنَّ مَنْ مِنَ النَّاسِ يَعْرِفُ أُمُورَ الْإِنْسَانِ إِلَّا رُوحَ الْإِنْسَانِ الَّذِي فِيهِ؟» (١كورنثوس ٢: ١١). فمن تتوقع أن تكون لديه القدرة على قراءة أفكارك؟ ومن تخشى إبلاغه بأفكارك؟ وما الذي يمنعك من القيام بذلك؟

الرغبات

لكل منا رغبات واحتياجات مختلفة، أحلام وأمنيات، أهداف وخطط، جوع وعطش — لكن قلة منا راضية. ويأتي هذا من نقص البناء الداخلي الذي تمنحه الحدود ليتمكننا من تعريف ثم تحديد وأخذ الخطوات الضرورية للوصول لأهدافنا. والأكثر من ذلك، كثيراً ما لا نسعى بجِد للحصول على رغباتنا من الله (الجامعة ١١: ٩؛ متى ٧: ٧-١١؛ فيلي ٢: ١٢-١٣؛ يعقوب ٤: ٢-٣). وبرغم ذلك، الله مهتم برغباتنا حقاً. فهو قد صنعها، وهو «يَعْمَلُ رِضَى خَائِفِيهِ» (مزمور ١٤٥: ١٩؛ وانظر أيضاً مزمور ٢١: ٢-٣، ٣٧: ٤) (ص. ٥٠-٥١).

- متى اختبرت الإشباع في رغبة ممنوحة من الله؟ كُنْ مُحددًا بخصوص الظروف ومشاعرك؟

- ما هي الرغبات التي تسعى حالياً للحصول عليها من أبيك السماوي، والتي، كأب حكيم، قد لا يهتم بمنحك إياها؟

بماذا تشبه الحدود؟

- فكر في الرغبات، والأحلام، والأهداف التي تسعى نحوها الآن. واجعلها موضع تركيز في الصلاة لبعض الوقت، واطلب من الله أن يُنقي أفكارك ويعيد توجيهك لما هو ضروري.

الحب

إن أعظم هبة أعطاها لنا الله هي قدرتنا على تقديم المحبة وكذلك الاستجابة لها. فالقلب الذي وهبه الله لنا حين خلقنا على صورته هو أساس وجودنا، كما أنه يمنحنا قدرته على تفجير ينبوع داخلنا يتدفق منه الحب كذلك القدرة على استقبال الآخرين له، إنه طوق النجاة في حياتنا. نحتاج للإمساك بقلوبنا كممتلكاتنا والعمل على نقاط ضعفنا، سواء كنا ضعفاء في استقبال المحبة أو ضعفاء في منحها. فبالقيام بهذا ستفتح الحياة بالنسبة لنا (ص. ٥١-٥٢).

- لماذا لديك صعوبة في منح و/أو استقبال الحب؟

- قلبنا المحب، مثل الجسد، يحتاج لتدفق شريان الحياة داخلاً وخارجاً منه (متى ٢٢: ٣٧، ٣٩؛ ٢ كورنثوس ٦: ١١-١٣). ما مدى صحة تدفق الدم الداخل لحياتك؟ ما هي العلاقات الصحية والنقية التي تغذيك؟

- ما مدى صحة الحب المتدفق خارجاً من حياتك؟ أين تمنح للآخرين نوع المحبة غير المشروطة المُعطاة لك من الله؟

- ما الذي تخبرك به أجوبتك على السؤالين السابقين بخصوص حالة عضلة الثقة عندك؟ هل تقاوم المحبة و/أو تفشل في منح المحبة لأنه صعب عليك أن تثق؟

المشاعر، والتوجهات، والمعتقدات، والسلوك، والاختيارات، والقيم، والحدود، والمواهب، والأفكار، والرغبات، والحب— كل هذه تقع ضمن حدودنا. لذا نحتاج لتَحْمُل المسؤولية تجاه كل هذه المناطق في نفوسنا.

• في أي من هذه المناطق تُبلي حسناً في تَحْمُل المسؤولية؟

• في أي منطقة ستبدأ بالعمل لتَحْمُل مسؤولية أكثر هذا الأسبوع؟ ما الذي ستفعله؟ كُن مُحددًا.

أن الاعتناء بكل ما يقع ضمن حدودنا ليس بالأمر السهل. ولا أيضاً عدم السماح للآخرين بالعناية بما يقع ضمن حدودهم. فوضع حدود والحفاظ عليها عمل شاق. لكن، كما ستري في الدرس القادم، مشاكل الحدود تأخذ أشكال يسهل تمييزها. فإدراك شكل مشاكل حدودك يستطيع مساعدتك على تأسيس حدود صحية لنفسك.

صلاة

أبي السماوي، لقد رأيت أين تشبه حياتي حياة شيري— أين فشلت في إقامة حدود، وأين فشلت في بناء «البوابات» في «أسيجتي»، وأين أ بقي الخير بالخارج وأحتفظ بالرديء. وأنت تعلم أيضاً أسباب كل ذلك— جروح الماضي، والقذوة السيئة، وإساءة فهم التعاليم المسيحية. وأنت تعلم، أيضاً، الرجاء الذي وجدته في هذه الصفحات لأنني أدركت أنك دعوتني لتأسيس حدود لأنك أنت نفسك قدمت لي المثال والقذوة لها. علمني، وأنا أتقدم في هذه الدراسة، أن أتحمل مسؤولية مشاعري، وتوجهاتي، ومعتقداتي، وسلوكي، واختياراتي، وقيمي، وحواجزِي، ومواهبي، وأفكاري، ورغباتي، ومحبتِي. ساعدني على إقامة حدود مناسبة وكتابية ولاتقة لكي ما أمجدك بحياتي. أصلي هذا في اسم يسوع. آمين.

فهم الحدود

من السهل إسَاءة فهم الحدود. وقد رأينا بالفعل، على سبيل المثال، أن الناس الذين يُلاقون صعوبة في وضع حدود لديهم مشاكل معها، وكذلك أيضاً الذين لا يحترمون حدود الآخرين. في هذا الدرس سنُصنّف الأنواع الرئيسية لمشاكل الحدود لنساعدك على أن تُحدّد نقاط الضعف في حدودك (ص. ٥٣).

المذعنون: قول "نعم" للشر

الناس المذعنون لديهم حدود ضبابية وغامضة؛ فهم «يُذوبون» في مطالب واحتياجات الآخرين. فالمذعنون متقلبون مثل الحرباء. عدم قابليتهم لقول «لا» للشر بشكل شامل، وتمنعهم من رفض أو حتى التعرف على الشر. فـ «رأدارهم» الروحي والعاطفي مكسور؛ وليس لهم قدرة على حراسة قلوبهم (أمثال ٤: ٢٣) (ص. ٥٣-٥٦).

- أثناء نموك، ما الذي تعلمته عن وضع حدود وقول «لا»؟ هل هي تلك الأشياء الجيدة أم السيئة؟ كيف تعلمت ذلك؟

- متى لاحظت أن «رأدارك» الروحي والعاطفي لا يعمل بشكل جيد؟ متى، على سبيل المثال، ميزت الشر فقط عند استعادتك لأحداث الماضي والتأمل فيها؟

ما هي الحدود؟

- البالغون الذين رادارهم مكسور يقولون «نعم» للأشياء السيئة. ما هي الأشياء السيئة التي قلت لها «نعم»؟ وما هي الأشياء السيئة التي تقول لها «نعم» الآن؟

- إذا كنت من المذعنين، فهناك العديد من الأسباب التي تبدو معها كلمة «لا» وكأنها تنحصر في حنجرتك حينما تحتاج لحماية نفسك. أي من الأسباب التالية تنطبق عليك؟

- الخوف من إيذاء مشاعر الآخرين.
 - الخوف من الهجر والانفصال.
 - الرغبة أو الميل للاعتماد كلية على الآخرين.
 - الخوف من غضب الآخرين.
 - الخوف من العقاب.
 - الخوف من الإحراج.
 - الخوف من أن يُنظر إليك على أنك شخص سيء أو أناني.
 - الخوف من أن تصبح غير روحاني.
 - خوف من تأنيب الضمير المبالغ فيه.
- الخوف من ضميرك يختبر فعليا كإحساس بالذنب (١ كورنثوس ٨: ٧). هذا الضمير الشديد الصرامة هو والداك الداخليان غير الكتابيين والمتقدين اللذين تخشى مواجهتهما والذين يقفان وراء إدانة نفسك. (ص. ٥٥-٥٦).
- هل تُدين نفسك على الأشياء التي لا يُدينك الله عليها؟ أعط مثلاً على ذلك.

- متى أطعت ضميرك القاسي لكي تتجنب الإحساس الإضافي بالذنب الذي يأتي عادة مع مواجهة شخص ما؟ كُنْ مُحددًا.

فهم الحدود

تحتاج الطاعة الكتابية للتمييز بينها وبين الإذعان المدفوع من صوت والد قاس داخلي. فالمدعون يتحملون الكثير من المسؤولية ويضعون القليل من الحدود، ليس عن اختيار، بل نتيجة لإحساسهم بالخوف. (ص. ٥٦).

• متى حثتك الشفقة لقول «نعم» أو «لا» لبعض المسؤوليات؟ كيف كان شعورك تجاه تلك المسؤولية الإضافية؟ هل تستطيع رؤية الفرق بين أن تدفع بالشفقة وأن تدفع بالشعور بالذنب؟

• متى كنت مُدعناً من الخارج ومستاء من الداخل وأنت تقول «نعم» لبعض المسؤوليات؟

• قيم حياتك اليوم. هل قمت بأغلب مسئولياتك المفترضة نتيجة «الشفقة على»، وليس «التضحية بـ» (متى ٩: ١٣)؟ أم كان صوت والديك داخلك هو الذي خلف العديد من مسئولياتك الحالية؟ كن صادقاً مع نفسك.

• ما الذي تنوي عمله في المرة القادمة حين يطلب منك شخص ما تحمل مسؤولية إضافية؟

المتحاشون: قول «لا» للخير

التحاشي هو عدم القدرة على طلب المساعدة، أي إدراك الاحتياجات الشخصية للمرء، والسماح للآخرين بالدخول. والمتحاشون ينسحبون حين يكونون في احتياج، فهم لا يطلبون التعزيز من الآخرين. فمن يشبهون رايتشل يتحاشون فرص أن يحبهم الآخرون مثلما أحبوا هم الآخرين (ص. ٥٦-٥٧).

من المفترض أن تكون الحدود أسيجة لها أبواب تسمح بدخول الخير وخروج الرديء، فليس من المفروض أن تكون الددود حيطات (ص. ٥٧).

ما هي الحدود؟

• هل تشبه حدودك الحوائط أكثر من الأسيجة؟ وضح سبب إجابتك.

• صمّم الله حدودنا الشخصية ليكون بها بوابات. حتى يَسمحَ لنا بحرية السماح له بالدخول أو إبقائه بالخارج (رؤيا ٣: ٢٠). عندما يتعلق الأمر بالله، هل تعمل حدودك كحوائط أم كأسيجة بها بوابات؟ ادعم إجابتك بتفاصيل مُعيّنة من حياتك.

• تُسبّب الحوائط غير النفاذة للمتحاشين بعدم قبول مُتصَلِّبٍ لاحتياجاتهم الممنوحة من الله. هل تواجه مشاكلك واحتياجاتك الشرعية ورغباتك كشيء سيئ، مدمر، أو محرج ومخزي؟ ترى أين تعلمت ذلك في رأيك؟

أتذكر مارتني؟ لقد قالت نعم حين طلب أحدهم قضاء أربع ساعات معها، ولفشلها في طلب المساعدة حين احتاجتها، قالت لا للتعزيد الآتي من الآخرين. قالت مارتني نعم للسبع (المذعن) ولا للخير (المتحاشي). فالمتحاشون وخصوصاً المتحاشون المذعنون يمكن أن يشعروا بالاستنزاف. كما أنهم غير قادرين على استقبال التعزيد الذي يحتاجونه ليستعيدوا الطاقة التي يستهلكونها في حياتهم اليومية (ص. ٥٨).

• هل أنت، مثل مارتني، لديك حدود معكوسة؟ هل لديك حدود حيث لا يجب أن تكون، ولا حدود حيث تحتاج أن تكون هناك حدود؟

• كنْ مُحددًا الآن. أين تضع حدوداً حيث لا يجب أن توجد؟ وأين تحتاج لوضع حدود لكنها غير موجودة بعد؟

المُسيطرُون: عدم احترام حدود الآخرين

يرى المُسيطرون قول الآخرين بـ «لا» كتحذُّ لتغيير رأيه/ رأيها. فالمُسيطرون لا يستطيعون احترام حدود الآخرين. ويقاومون تحمُّل مسؤولية حياتهم، لذا يحتاجون للسيطرة على حياة الآخرين. والمُسيطرون بالتالي يُدركون أنهم مُستأسرون مناورون وعدوانيون (ص. ٥٩-٦٢).

- في أي العلاقات أو المواقف تم اعتبارك مُسيطرًا؟ لماذا كان من المهم لك أن تُسيطر في هذا الموقف؟

تعتبر مشكلة الأساسية للناس التي لا يستطيعون سماع «لا» من غيرهم هو ميلهم لهدف مسؤولية حياتهم على الآخرين. فهم يستخدمون العديد من وسائل السيطرة لحث الآخرين على حمل الثقل الذي قصد الله لهم وحدهم أن يحملوه. وينقسم هؤلاء المُسيطرون إلى نوعين (ص. ٦٠).

المُسيطرون العدوانيون بوضوح لا ينصتون، أو يحترمون، حدود الآخرين. فهم أحياناً يكونون مؤذنين شفهيًا وأحياناً يكونون مؤذنين جسديًا، لكن في معظم الأوقات ليسوا ببساطة على وعي بوجود حتى حدود للآخرين. في الكتاب المقدس، يعتبر بطرس مثالاً للمُسيطر العدواني. فبطرس لم يردِّ قبول حدود الرب، وقد واجه يسوع في الحال انتهاك بطرس لحدوده (مرقس ٨: ٣٣) (ص. ٦٠-٦١).

- متى واجهت مُسيطرًا عدوانيًا؟ ما الذي طلبه/ طلبته منك؟ كيف استجبت وبماذا شعرت؟

- يحاول المُسيطر العدواني تغيير الآخرين. يُهملون مسؤوليتهم بقبول الآخرين كما هم. متى كنت مُذنباً بهذا الأمر؟

- متى شعرت بأن مُسيطرًا عدوانيًا فشل في قبُولك كما أنت؟ كيف تعاملت مع ذلك؟

ما هي الحدود؟

المُسيطرُونَ المناوِرُونَ أقلُّ صدقاً من المُسيطرِينَ العدوانيِينَ. فالمناوِرُونَ يحاولون إقناع الناس بالتخلي عن حدودهم، ويستدرجونهم للقول «نعم». ويستخدمون وسائل تدفع للإحساس بالذنب، ويتلاعبون بالظروف، ويُغَوِّون الآخرين بحمل أعبائهم عنهم. (ص. ٦١-٦٢).

• متى واجهت مُسيطرًا مناوِرًا؟ ما الذي فعله/ فعلته لتحويل قولك «لا» إلى «نعم»؟

• المناوِرُونَ يُنكرون رغبتهم بالسيطرة على الآخرين، وينحُون جانباً تتركز هم حول الذات، ولا يعترفون بأي خطأ (أمثال ٣٠: ٢٠). أيًا من هذه العناصر رأيتها في الموقف الذي أشرت إليه لتوك؟

• متى، إذا كان قد حدث، كُنت مُسيطرًا مناوِرًا؟ لماذا اتَّخذت ذلك الموقف في ذلك الوقت؟

المُذعنُونَ والمُتَحاشُونَ يمكن أن يكونوا مُسيطرِينَ أيضاً. وهم يقومون بهذا بطريقة واحدة وهي تقديم خدمة لصديق على أمل أن يستقبلوا المحبة في المقابل (ص. ٦٢).

• متى تَصَرَّفْتَ بمحبة على أمل أنك ستُحِبُّ في المقابل؟ هل استقبلت المحبة التي كنت ترغب فيها؟

• متى حصلت على معروف أو خدمة لتكتشف أنك فقط جرحت مشاعر هذا الشخص لعدم قدرتك على اكتشاف بطاقة السعر المُرفقة بهذا المعروف؟

فهم الحدود

من الواضح تماماً، أن المسيطرين يؤذون الآخرين جداً، لكنهم أنفسهم لديهم مشاكل مع الحدود أيضاً. فلعدم انضباطهم، تكون لديهم قدرة محدودة لكبح رغباتهم ونزعاتهم، وهذا سبب صعوبة سماعهم لـ «لا» من الآخرين. والمسيطرون محدودون أيضاً في قدرتهم على تحمّل مسئولية امتلاك حياتهم. فهم يناورون أو يستأسدون للحصول على مساعدة الآخرين لعدم قدرتهم على القيام بالأمر بأنفسهم. وأخيراً، المسيطرون معزولون. فنادراً ما يشعرون بالحبّة لأن الناس الذين من حولهم موجودون بدافع الخوف أو الإحساس بالذنب، أو الاعتمادية. فالمسيطرون لا يستطيعون ترويح الآخرين أو جعلهم يشعرون بالذنب ويكونون محبوبين في نفس الوقت (ص. ٦٣-٦٥). وعلى مستوى الأعق، يعي المسيطرون بعزلتهم.

• إذا كنت قد رأيت نفسك في صورة المُسيطر، فأياً من مشاكل الحدود المذكورة آنفاً تبديها كمُسيطر؟

• هذا الوصف لمشاكل الحدود قد يجعلك تشعر بشفقة أكثر تجاه المسيطرين في حياتك. لكن على الجانب الآخر، ما الذي ستفعله لحماية حدودك من أولئك الأشخاص الذين لا يحترمونها.

غير المستجيبين: لا يستمعون لاحتياجات الآخرين

نطلق التعبير «غير المستجيبين» على تلك النوعية من الأشخاص الذين لا ينتبهون لمسئوليات المحبة. نحن مسئولون عن مساعدة والعناية بأناس، داخل حدود معينة، وضعهم الله في حياتنا (أمثال ٣: ٢٧؛ رومية ١٢: ١٨). وبينما لا يجب أن نتحمل مسئولية مشاعر غيرنا، وتوجهاتهم، وسلوكهم، إلا أننا نتحمل بعض المسئولية بعضنا عن بعض. وهذا سبب أن الأمر مع غير المستجيبين أكثر من مجرد عدم حساسية (ص. ٦٤-٦٦).

• متى كنت غير مُستجيب وأخفقت في التصرف وفقاً لمسئولياتك تجاه شخص آخر؟

يقع غير المستجيبين في واحدة من مجموعتين. من لديهم روح نقد نحو احتياجات الآخرين أكرههم أن يكونوا أنفسهم غير كاملين فبالنّالي يتجاهلون احتياجات الآخرين. والمجموعة الثانية لغير المستجيبين، لكونهم مذنبين بشكل من أشكال النرجسية، يُبتلعون برغباتهم الشخصية واحتياجاتهم لدرجة أنهم يستبعدون الآخرين عن تفكيرهم وحياتهم (ص. ٦٥).

ما هي الحدود؟

- إذا كنت تميل لأن تكون غير مُستجيب، فتحت أي مجموعة أنت؟ ولماذا تعتقد بأنك في تلك المجموعة؟

- متى واجهت شخصاً غير مُستجيب؟ ما نوع الاستجابة التي كنت تأمل فيها، وما نوع الاستجابة التي حصلت عليها؟

- هل تعتقد بأن غير المُستجيب كان شخصاً انتقادياً أم من المبتلعين في أنفسهم؟ ما الذي جعلك تعتقد ذلك؟

من المهم ألا تخطئ بين من هو نرجسي عديم الاستجابة مُبتلع بنفسه ومن لديه إحساس إلهي بالمسئولية من نحو الاعتناء باحتياجاته/احتياجاتها أولاً حتى يكون/تكون قادر/قادرة على محبة الآخرين (فيلي ٢: ٤) (ص. ٦٤-٦٥).

- الله يريد منا أن نعتني بأنفسنا حتى نتمكن من مساعدة الآخرين دون أن نُدَّجه نحن أنفسنا نحو كارثة. ما مدى جودتك في الاعتناء بنفسك؟

- كيف تُؤثر عنايتك بنفسك أو عدم الاعتناء بنفسك على قدرتك ورغبتك لمُساعدة الأشخاص الآخرين؟

ارجع لصفحة ٦٦ بكتاب الحدود وانظر إلى «ملخص لمشاكل الحدود». قد يُساعدك هذا الجدول على رؤية أنواع المشاكل التي تصارع معها. وسيُساعدك بقية الكتاب على التعامل مع هذه المشاكل.

- في أي مربع ترى نفسك؟

- في أي مربع تُصنّف الأشخاص الذين تتصارع معهم في الوقت الحالي؟

قضايا الحدود الوظيفية والعلائقية

تتعلق مشكلة أخيرة للحدود بالتفريق بين الحدود الوظيفية والحدود العلائقية. تشير الحدود الوظيفية إلى قدرة الشخص على إتمام عمل، أو مهمة، أو مشروع، أو وظيفة، ولها علاقة بالأداء، والنظام، والمبادرة، والتخطيط. أما الحدود العلائقية فتشير إلى قدرة الشخص على قول الحق للآخرين الذين نحن في علاقة معهم (ص. ٦٧).

- ما مدى صلابة ووضوح تعريف حدودك الوظيفية؟

- ما مدى كفاءتك في إتمام المهام الموكلة إليك؟

- هل تميل، مثل مارثا صديقة يسوع، للقيام بالشيء الخطأ في الوقت الخطأ (لوقا ١٠ : ٤٢)؟

- لمن تعزو نجاحك أو صراعتك مع حدودك الوظيفية؟

ما هي الحدود؟

• ما مدى رسوخ حدودك العلائقية؟

• هل تقضي وقتاً سهلاً نسبياً تكون فيه صادقاً مع أصدقائك؟ ما مدى سهولة إخبارك لصديق/ صديقة عن عدم إعجابك بتأخره/ تأخرها المزمّن عن المواعيد؟

• لمن تعزو نجاحك أو صراعاك مع حدودك العلائقية؟

• هل لديك حدود وظيفية جيدة، لكن حدودك العلائقية سيئة؟ أم لديك حدود علائقية جيدة، لكن حدودك الوظيفية سيئة؟ لماذا تعتقد أن نقاط ضعفك وقوتك في الحدود حسبما تصفها؟

في النصف الأول من هذا الدرس، ألقينا نظرة على الأنواع الأساسية لمشاكل الحدود، وربما أصبح لديك الآن فكرة أوضح عن سبب الصراع الذي تخوضه. شارك ما تعلمته مع الرب.

يا أبي السماوي، لقد أدركت أنني...

* المُدْعَن. أحتاجك يا رب، أن تعلمني قول «لا»، فأنا أحتاج لإصلاح «رأداري» الروحي والعاطفي، وأحتاج لمساعدتك على التغلب على أسباب انحصار كلمة «لا» بحجرتي حين أحتاج لقولها ولأن ينضج ضميري المفرط في الشدة. كما أرجو أن ترشدني في المرة القادمة حين يطلب مني أحدهم تحمل مسئولية أخرى. وإذا قلت نعم، دعها تكون استجابة لدعوتك، لا نتيجة لإحساسي بالخوف.

* المتحاشي. أحتاجك يا رب، لمساعدتك على أن أسمح لك وللآخرين بدخول حياتي. أرني المكان الذي تشبه فيه حدودي الحوائط وليس الأسيجة، وأين أحتاج لبناء بوابات، والمكان الذي أحتاج لبناء حدود فيه لعدم وجودها. وبدل منظوري الداخلي لاحتياجي بحققك، الحق القائل أننا بشر لدينا احتياجات، وأننا نحتاج أحداً آخر، وبأننا نحتاجك.

* المسيطر. أحتاجك يا رب، لغفرانك عليّ عنم احتراممي لحدود الآخرين وعلى عدم قبولي لهم كما هم عليه. واغفر لي كل مرة كنت فيها مناوراً وعدوانياً ومسيئاً، وامنحني الشجاعة لأعتذر لمن جرحتهم. واشفني من فضلك يا رب. أنت تعلم الجروح والمخاوف التي نتج عنها هذا السلوك المسيطر. وأنت تعلم أيضاً العزلة التي أشعر بها. ساعدني من فضلك يا رب.

فهم الحدود

* غير المُستجيب. أحتاجك يا رب لغفرانك على عدم حساسيتي، وطبيعتي الانتقادية، وأنا أنيتي. علمني يا رب، مسؤوليات المحبة حتى أقدم لمن هم في حياتي الحب الذي منحني إياه بسخاء.

أبي السماوي، أنت تعلم مشاكل الحدود الوظيفية والعلائقية التي أتعامل معها أيضاً. علمني مهارات الانضباط، والمبادرة، والتخطيط التي أحتاج إليها لإتمام المشاريع والمهام الموكلة إلي، وامنحني القدرة على قول الحق بمحبة لمن أنا على علاقة بهم.

هناك الكثير لأتعلمه يا رب، وأنا شاكر لفرصة القيام بذلك. من فضلك كنْ معي طوال الطريق. أصلي هذا في اسم يسوع. آمين.

إنهاء الحدود

دعونا الآن نفكر في كيفية إنشاء حدود صحية وقوية، بعد أن ألقينا نظرة على مشاكل الحدود. لماذا يبدو أن لبعض الناس حدوداً طبيعية ولآخرين عدم وجود حدود على الإطلاق؟ يوضح لنا فصل «كيفية إنشاء الحدود» أن حدودنا تتعلق بشكل كبير بالعائلة التي نموناً بها (ص. ٦٩-٧١).

• أتتذكر «جيم» الرجل الذي هو «السيد/ أستطيع أن أفعل» في المكتب وفي البيت «الشبح»؟ راجع قصته (ص. ٦٩-٧٠). ما هي أوجه الشبه بينك وبين جيم؟

لم تبدأ مشاكل جيم يوم زواجه. فقد نمت منذ علاقاته الهامة المبكرة وأصبحت جزءاً من تكوين شخصيته. أثناء عمله في بقية هذا الدرس، ستبدأ بفهم مكان بداية انهيار حدودك أو أصبحت موضوعاً بصلاية- وكيفية إصلاحها (ص. ٧٠-٧١).

الحدود لا تُورث؛ بل تُبنى. فنحن نحتاج لتعلم الحدود في طفولتنا عند تكون شخصياتنا لنكون أناساً ينطقون الصدق، ومسؤولين، وأحراراً، ومحبين كما يريدنا الله أن نكونه. فالرعاية الأبوية والتربية الجيدة تساعد الأطفال على الوصول لهذا الهدف (ص. ٧١).

• ما هي التعليمات التي يُقدمها أمثال ٢٢: ٦ للوالدين؟

- ما هي الحدود؟
• ما الذي تعنيه هذه الآية— وما هو معناها العام والمفهوم خطأ؟

يعلمنا الكتاب المقدس أننا نمر بمراحل في الحياة وأن لكل مرحلة مهامَّ مُتميّزة لنقوم بها (ص. ٧٠).

- ما الذي تقترحه (يوحنا ٢: ١٢-١٣) بخصوص مراحل النمو تلك؟

الارتباط: أساس لبناء الحدود

أن إحساسنا بالانتماء هو احتياجنا الأعظم، أن نكون في شركة، أن يكون لنا سُكنى نفسي وروحي. أن طبيعة الله ذاتها في شركة. كما يكتب الرسول يوحنا أن «الله محبة» (يوحنا ٤: ١٦) والمحبة تعني العلاقة أي الشركة، والرعاية، والتواصل بيننا وبين الآخرين (ص. ٧٣).

- متى أدركت أن ما تعاني منه ويندي (ص. ٧٢) يوضح عدم قدرتك على تنمية أو وضع حدود بعيداً عن علاقاتك المُعَصَّدة مع الله، وبِنفس الأهمية، مع الأشخاص الآخرين؟ ما هي الظروف التي ساعدتك أو مازالت تساعدك على تعلم هذا الحق؟

- من تكوين ٢: ١٨، ما الذي تلاحظه حول البشر الذين خلقهم الله؟

أقد خلقنا الله من أجل الشركة، والتواصل هو مصدر الوجود لأنفسنا. وعندما تشرح أو تصاب هذه الشركة، نفقد قدرتنا على تطوير وبناء حدودنا. لماذا؟ لأننا عندما نفقد الشركة، لا يكون أماننا ملجأ أمين أمام الصراعات، وعندما لا نشعر بالأمان في كوننا محبوبين، نجد أنفسنا مضطرين للمفاضلة بين خيارين سيئين— أن نضع حدوداً ونخاطر بفقدان الشركة، أو ألا نضع حواجز ونظل أسرى رغبات الآخرين (ص. ٧٣).

فهم الحدود

- أي مشهد من مشاهد حياتك (ماضيكَ أو حاضرك) يُذكرك الاختيار الأول به؟

- أي مشهد من مشاهد حياتك (ماضيكَ أو حاضرك) يُذكرك الاختيار الثاني به؟

عندما يُكْمَلُ الأطفالُ المهمةَ التطويريةَ الأولى بنجاح — أي يوثيق العلاقة مع الأم والأب — يكتسبون الإحساس بالأمن الذي يأتي من معرفة أنهم محبوبون. وينمون إحساساً داخلياً بالانتماء والأمان حتى بعيداً عن وجود أمهم. وفيما يتعلم الأطفال الإحساس بالأمان في البيت بعلاقاتهم الأولية، فإنهم يبنون أسس جيدة لتحمّل الانفصال والصراعات المصاحبة لعملية نمو الحدود. أنها خطة الله لنا أن نكون محبوبين كفاية منه ومن الآخرين حتى لا نشعر بالعزلة حتى حين نكون وحدنا (ص. ٧٣).

- أي جملة من أفسس ٣: ١٧ وكولوسي ٢: ٧ تشير لهذا النوع من الثبات العاطفي؟

- كيف يُسهّل هذا الإحساس الداخلي بالأمن بخصوص محبة الوالدين نمو العلاقة مع الله؟

- بمعرفتك ما تفعل من نحو طفولتك وصراعاتك مع الحدود الآن، علّق على مدى جودة إنهائك لهدف الارتباط. ما هي العوامل التي ربما تكون قد تدخلت في عملية الارتباط؟

ما هي الحدود؟

الانفصال والتشخص: بناء الذات

فيما يكتسب الرُّضْع الإحساس بالأمان الداخلي والارتباط، يبرز الاحتياج الثاني. فالصغير يحتاج للانفصال (يُدرِكُ نفسه أو نفسها كُمُتَمِيزٍ عَنِ الأمِّ، اختبار «ليست أنا»)، والتشخص (تنمية الهوية، اختبار «أنا») يبدأ في البروغ (ص. ٧٥).

* انظر مرة أخرى ليسوع الصغير في لوقا ٢: ٤١-٤٩.

• ما هي دلائل الانفصال التي تراها هنا؟

• وما هي دلائل التشخص؟

في هذا المشهد، الوحيد المسجل عن مرحلة صبا يسوع، نرى شاباً الذي يعرف من هو ومن ليس هو. فقد انفصل عن والديه، وتفرّد في قيمه، وأفكاره، وأرائه. وتوجد ثلاث مراحل هامة وحيوية لهذا النوع من الانفصال والتشخص والنمو الصحي للحدود في الطفولة: التفريخ، والتجريب (الممارسة)، والتقارب (ص. ٧٦-٨٣).

* لخص بشكل سريع ما الذي يحدث في كلّ من المراحل الثلاث للانفصال والتشخص:

• التفريخ:

• التجريب (الممارسة):



فهم الحدود

- التقارب:

* بعد أن قرأت عن الثلاثة مراحل الخاصة بالانفصال والتشخيص، علق على مدى جودتك- وجودة والديك- في القيام بها خلال:

- السنوات الثلاث الأولى من حياتك:

- طفولتك:

- مراهقتك:

خروج الحدود: ما هو الخطأ الذي حدث؟

تكمّن جذور مشاكل الحدود في انتهاكنا الذي لا ينتهي مع الآخرين، وأيضاً في طبيعتنا وشخصياتنا (ص. ٨٥).

- ما هو التوجه نحو الحدود، شكّل في البيت الذي فيه كبرت؟

فكر الآن في بعض الطرق التي ربما تكون حدودك قد جرحت بها.

ما هي الحدود؟

الانسحاب من الحدود

إن النضوج والعلاقات القوية تُبنى على حرية الاختيار وإمكانية الرفض. ويحتاج الأطفال حتى يكون نموهم النفسي صحيحاً للتأكد من أن رفضهم لشيء ما أو استخدامهم لحدودهم سوف يُحترم. لأنه من المهم ألا ينتج عن اعتراضاتهم وممارستهم لحدودهم وتجاربيهم الخاصة الحرمان من المحبة (ص. ٨٥).

• من، إذا أي شخص، قد انسحب منعزلاً كرد فعل لاستخدامك لحدودك؟

• متى، إذا كان قد حدث، انسحبت كرد فعل لاستخدام أحد لحدوده/ حدودها؟

• ما الذي تقوله أمثال ٢٧ : ١٧ عن أهمية عدم الانسحاب عندما يضع أحدهم حداً لا يعجبنا؟

العداء ضد الحدود

حين يواجه الوالدان عدم موافقة أبنائهم، أو عدم طاعتهم، أو ممارستهم لحدودهم بالعداء، فإن الأطفال يتعلمون أن تأجيل الإحساس بالرضا والشبع وأن يكونوا مسئولين أشياء ليس لها نفع أو فائدة. ويتعلمون فقط كيفية تحاشي غضب وسخط الآخرين (ص. ٨٨-٩٠).

• من، إذا أي شخص، تجاوب مع استخدامك لحدودك بعداء؟

• متى، إذا كان قد حدث، تجاوبت بعداوة كرد فعل لاستخدام الآخرين لحدودهم؟

فهم الحدود

- إن العداء بديل سيئ لبرنامج الله لتعلم الانضباط. ما الذي تقوله عبرانيين ١٢: ١٠-١١ عن أهمية وتأثيرات الانضباط الطويلة المدى؟

الحماية الزائدة

تحدث السيطرة الزائدة عندما يحاول الآباء الودودون حماية أطفالهم من ارتكاب الأخطاء وذلك بوضع قواعد وحدود صارمة جداً (ص. ٩٠).

- في أي الأمور مارس أبواك الحماية الزائدة؟

- إذا كنت أحد الوالدين، في أي الأمور ربما تمارس الحماية الزائدة لأطفالك؟

- يجب على الآباء أن يفسحوا المجال أمام أطفالهم لارتكاب الأخطاء. ما الذي تقوله عبرانيين ٥: ١٤ عن التعلم والتطور الذي يحدث نتيجة للأخطاء التي نرتكبها؟

التسبب في الحدود

يعتبر التسبب في الحدود الوالدية نقبض العداء، لكن الجروح الناتجة عنه يمكن أن تكون بنفس الحدة والقوة (ص. ٩١-٩٣).

- أي مناطق من حياتك كان بها تسبب في الحدود؟

- ما هي الحدود؟
إذا كنت أحد الوالدين، هل أخفقت في وضع حدود مع أطفالك؟ أين؟

- استناداً إلى تحذير متى ٢٥ : ١٤-٣٠، ما الذي ينتظره شخص يحيا بأسلوب غير منضبط وطائش؟

التذبذب في الحدود

أحياناً، نتيجة لارتباكهم أو حيرتهم حول تربية الأطفال أو جروحهم الخاصة، يخلط بعض الآباء بين الحدود المتساهلة والحدود الصارمة، فيوصلون بذلك رسائل متضاربة للأطفال (ص. ٩٣).

- من، إذا كان أي شخص، عرّضك لحدود متناقضة؟ ما هي الرسائل المتضاربة التي سمعت؟

- إذا كنت أحد الوالدين، ما هي، إذا وجدت، الحدود الصارمة التي تمزجها بالحدود المتساهلة؟

- ما هي الكلمة المذكورة في يعقوب ١ : ٦ ويمكن أن تستخدم لوصف اختبار طفل تربي بحدود متناقضة؟

الصدمات الحادة

تستطيع بعض الصدمات الحادة المعينة — الإيذاء الجسدي، أو العاطفي، أو الجنسي، والحوادث، والأمراض المنهكة، والموت، والطلاق، أو أي تجربة مؤلمة أخرى — جرح تطور الحدود (ص. ٩٣-٩٥).

فهم الحدود

- ما هي، إذا وجدت، الصدمات التي أثرت على حدودك؟

- إذا كنت أحد الوالدين، ما هي، إذا وجدت، الصدمات التي اختبرها طفلك، بالرغم من بَذْلِكَ لأفضل جُهودك؟

- في إشعياء ٦١: ١، ما هي كلمات الرجاء التي قالها الله للشعب الذي اختبر الصدمات الحادة؟

سماتنا الشخصية

نُساهم في مواضيع حدودنا بأسلوبنا الشخصي المتفرد (ص. ٩٥-٩٦).

- ما هي سماتك الشخصية التي تُؤثّر على حدودك؟ هل، على سبيل المثال، تميل للنشاط والمواجهة، أم الهدوء والتأمل؟ هل أنت خجول أو ضعيف (اتسالونيكي ٥ : ١٤)؟

- إذا كنت أحد الوالدين، ما هي السمات الشخصية التي تراها في أطفالك وتشير إلى كيفية تعاملهم مع الحياة والمواضيع الخاصة بالحدود؟

خطايانا الشخصية

نُساهم نحن أيضاً في مشاكل إنماء حدودنا من خلال انحرافاتنا وميلنا إلى الخطية (ص. ٩٦).

ما هي الحدود؟

• ما الذي تعلمنا إياه رومية ٣: ٢٣ و ٨: ٢ عن طبيعتنا الخاطئة؟

• كيف تُساهم طبيعتك الخاطئة — على سبيل المثال، مقاومتك للخضوع لله، أو مقاومتك للتواضع — في مشاكل الحدود الخاصة بك؟

والآن بعد أن حصلت على صورة أوضح لما يدور في مشاكل الحدود وتطور الحدود، حان وقت النظر لما يقوله الكتاب المقدس عن كيف يجب أن تعمل الحدود وكيف يمكن تنميتها عبر كل حياتنا. سنقوم بهذا في الدرس التالي.

الصلاة

أبانا السماوي، وأنا أتوقف لتأمل وضع حدودي، أسألك أن تُسلط نوراً على ماضي. وتساعدني على أن أرى بوضوح العلاقات الهامة والقوى التي ساهمت في صراعاتي مع الحدود. علمني من الماضي. وساعدني لإيجاد العلاقات الآمنة حيث أستطيع فيها التوصل إلى الغضب، والجروح، والحزن الذي ربما أكون قد عانيت منه وشعرت به في طريق حياتي. وفي وقتك، مكني أيضاً من بسط غفراني حيث يحتاج إليه. (لوالدين) يا رب، أطلع إليك طلباً للحكمة والإرشاد أثناء تربيته لأطفالي. احمهم يا رب، واشف الجروح التي أصيبوا بها بالفعل. وأرني - لأجل خاطر الأطفال الذين عهدت بهم إليّ ولأجل نموي أيضاً - الطريق لحدود صحية. أصلي في اسم يسوع. آمين.

عشرة قوانين للحدود

مثل ذاك الغريب المذكور في بداية الفصل، الناس التي تنربي في عائلات مختلفة في وظيفتها، أو عائلات لا تُمارس فيها طرق الله عن الحدود، يجد أعضاؤها أنفسهم نائمين، ومرتبكين، وحيارى، ومن السهل أن يُجرحوا في سنوات البلوغ. فهم لا يفهمون المبادئ الروحية التي تحكم العلاقات والسعادة الشخصية. فهذه المبادئ- الحقائق الروحية التي شيدها الله في العالم الذي خلقه- لم يتم شرحها لهم أبدا، لذا أصبحوا سجناء جهلهم الشخصي، لذا نحتاج لمعرفة هذه المبادئ والتصرف بناء عليهم. سنلقي نظرة في هذا الدرس على العشرة قوانين الخاصة بالحدود، التي ما أن تعلمناها، يمكنها مساعدتنا على البدء في اختبار الحياة بطريقة مختلفة (ص. ٩٧-٩٨).

القانون الأول: الزرع والحصاد

إن قانون السبب والنتيجة هو قانون أساسي في الحياة. يطلق عليه الكتاب المقدس قانون «الزرع والحصاد». وعندما يُخبرنا الله بأننا سنحصد ما زرعناه، فهو لا يعاقبنا، لكنه يشرح لنا جوهر الحقائق (ص. ٩٩).

• في غلاطية ٦: ٧-٨، ما الذي يُعلمه يولس عن الزرع والحصاد؟

• ما الذي، إذا وجد شيء، زرعه «لجسدك» (إفراط في الأكل، أو إساءة سلوك، أو إسراف، أو أنانية، أو تجاهل لوصايا الله، إلخ)، وما الذي حصنته كنتيجة لهذا؟

ما هي الحدود؟

- ما هي البذور الإيجابية (أكل صحي، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وضع ميزانية حكيمة، إلخ) التي زرعتها في حياتك وما الذي حصده كنتيجة لهذا؟

لكن أحياناً، لا نحصد ما نزرع لتقدم شخص ما وحصد النتائج بالنيابة عنا. فقانون الزرع والحصاد يمكن اعتراضه وإعاقته، وكثيراً ما يكون الناس الذين ليس لديهم حدود هم الذي يقومون بعملية المقاطعة تلك. فالحدود تجبر الشخص الذي يقوم بالزرع على أن يقوم بالحصد أيضاً.

- متى قام أحد الأشخاص بالتدخل وأنقذك من نتائج تصرفاتك؟

- متى كنت أنت المُنقذ؟ ولماذا تدخلت للإنقاذ؟

نُطلق اليوم على الشخص الذي يتدخل دائماً ليقوم بعملية إنقاذ شخص آخر بالكفيل أو الضامن، وكثيراً ما سيقابل مثل هذا الشخص بشخص غير مسئول (ص. ١٠٠).

- متى حاولت مواجهة الشخص الذي أنقذته بخصوص سلوكه/ سلوكها غير المسئول؟ ماذا كانت نتيجة المواجهة؟

- متى واجهك مُنقذ بخصوص سلوكك؟ ما التغييرات التي قُمت بها كنتيجة لتلك المناقشة؟

عشرة قوانين الحدود

كما، من المحتمل، أن إجابتك على السؤالين السابقين ستظهر أن مواجهة شخص غير مسئول ليست مؤلمة بالنسبة له؛ لكن النتائج مؤلمة. في الحقيقة، يُخبرنا الكتاب المقدس أنه من غير المجدي مواجهة المستهزئين (أمثال ٩ : ٨)، وأنه عادة ما يكون الناس المصطادين بأنماط مدمرة حمقى أكثر منهم حكماء (ص. ١٠٠).

• متى رأيت النتائج تدفع شخصاً ما للقيام بتغييرات مهمة في حياته/حياتها؟

• متى دفعتك نتائج تصرفاتك للقيام بتغييرات في حياتك الخاصة؟

يجلب الاعتماديون الألم والمهانة لأنفسهم عندما يواجهون أناساً غير مسئولين. وهم في الواقع، يحتاجون للتوقف عن مقاطعة قانون الزرع والحصاد في حياة شخص ما (ص. ١٠٠).

• أين تحتاج للتوقف عن مقاطعة قانون الزرع والحصاد في حياة شخص ما؟

القانون الثاني: قانون المسؤولية

يتجاوب الناس بطرق عدة عند الحديث عن الحدود وتحمل مسؤولية حياتهم. فالبعض يقول: «هذا تركز حول الذات. يجب أن يحب أحدنا الآخر وننكر ذواتنا». والبعض الآخر يحيون حياة أنانية ومتمركزة حول ذواتهم، والبعض يظل على الإحساس بالذنب حتى حين يقدمون معروفاً لغيرهم (ص. ١٠١-١٠٢).

• أي من وجهات النظر غير الكتابية عن تحمل المسؤولية تعكس رد فعلك الأولي لفكرة الحدود؟

ما هي الحدود؟

يتضمن قانون المسؤولية محبة الآخرين. في الحقيقة، الوصية بالمحبة هي مُجمل رسالة المسيح (غلاطية ٥: ١٣-١٤). ففي كل مرة تتقاس فيها عن تقديم المحبة للآخرين فإنك لا تتحمل مسؤولية نفسك، وتخون قلبك (ص. ١٠١).

• ما الذي يُعلّمه يسوع في يوحنا ١٥: ١٢؟

تنشأ المشاكل عندما تنتشوش حدود المسؤولية. فيجب أن نحب بعضنا الآخر، لا أن نكون أحداً الآخر. فلا يمكننا، على سبيل المثال، النمو بالنيابة عن أحداً الآخر (ص. ١٠١).

• ما هو الأمر الرسمي الكتابي للنمو الشخصي الذي تجده في فيلبي ٢: ١٢-١٣؟

• ما الذي تفعله لتَحْمِلَ مسؤولية نموك الشخصي والروحي؟

• أين تحاول تَحْمِلَ مسؤولية نمو شخص آخر الشخصي والروحي؟

يُعلّمنا الكتاب المقدس أن علينا أن نُعامل الآخرين كما نحب أن يعاملونا (متى ٧: ١٢) (ص. ١٠١).

• كيف تُمكننا حدودنا من التجاوب مع هذا التعليم؟

عشرة قوانين للحدود

- في ضوء متى ٧: ١٢، كيف يجب علينا التجاوب مع مَنْ حدودهم ليست واضحة المعالم؟

السمة الأخرى أن تكون "مسؤولاً تجاه" لا تتمثل في العطاء وحسب لكن في وضع الحدود تجاه السلوك التدميري وغير المسؤول من الآخر. فعندما تُنقذ شخصاً ما مِنْ نتائج خطاياها، فلن يكون عليك سوى أن تكرر هذا مرة تلو المرة (أمثال ١٩: ١٩). وفي كافة أرجاء الكتاب المقدس، يؤكد ويشدد على أن تُعطي للمحتاج ونضع حدوداً للخطية (أمثال ٢٣: ١٣-١٤). والحدود وحدها من يُساعدنا على القيام بذلك (ص. ١٠١-١٠٢).

- أين رأيت هذا الحقيقة واضحة في الحياة العملية؟

- متى جُرحت أو جَرحت شخصاً آخر لأن الحدود لم تكن موضوعة على السلوك؟

القانون الثالث: قانون القدرة

- من، إذا وُجد، من الأسئلة التالية سألته لنفسك:

- * هل أنا عاجز تجاه سلوكي؟
- * إذا كنت أنا كذلك، كيف أصبح مسؤولاً؟
- * ما هي القدرة التي تجعلني أفعل ذلك؟

إن فهم قانون القدرة سيساعدك على الإجابة على هذه الأسئلة. فنحن عاجزون عن التعامل مع إدماننا (ص. ١٠٢-١٠٣).

- اقرأ ما يقوله بولس في رومية ٧: ١٥-٢٣. ما هي الكلمات التي تنطبق بشكل خاص عليك؟

ما هي الحدود؟

• ما هي الصراعات الخاصة التي تذكرك بها الكلمات التي وضعتها في هذه القائمة؟

يُعلم كل من الكتاب المقدس وبرنامج الإثنتى عشرة خطوة أن الناس يجب أن يعترفوا بأنهم فاشلون أخلاقياً. فمانون الخطية يعمل داخلنا، ونكون كاذبين إذا أنكرنا تلك الحقيقة (يوحنا ١ : ٨) (ص. ١٠٢).

وبالرغم من أنك قد لا تمتلك القوة فيك وفي ذاتك للتغلب على هذه الأنماط، إلا أنه لديك القدرة لعمل بعض الأشياء التي ستجلب ثمار النصر فيما بعد (ص. ١٠٢-١٠٣).

١. لديك القدرة على التوافق مع الحق حول مشاكلك (الاعتراف).
٢. لديك القدرة لتقديم عدم قابليتك لله وتسليم حياتك بالكامل له، فهو الطبيب الذي يستطيع عمل ما لا تستطيع عمله - يحدث تغييراً (متى ٥ : ٣، ٦؛ يعقوب ٤ : ٧-١٠؛ يوحنا ١ : ٩).
٣. لديك القدرة على الطلب من الله والآخرين ليعطوا لك المزيد والمزيد عما يقع داخل حدودك.
٤. لديك القدرة على الابتعاد عن الشر الذي تجده داخلك (التوبة).
٥. لديك القدرة على التواضع والطلب من الله والآخرين أن يساعدوك على جروحك التي حدثت أثناء نموّك واحتياجات الطفولة التي لم تُسدّد بعد.
٦. لديك القدرة على السعي نحو من جرحتهم وتقوم بإصلاح الأوضاع.
٧. لديك القدرة على الغفران لمن جرحوك.

• ما هي القدرة أو القدرات المذكورة من قبل من يُفاجئك؟ يُشجّعك؟ يُخيفك؟

• ما هي القدرة/ القدرات التي تحتاج للبدء في ممارستها في حياتك؟

• ما هي الخطوة الأولى التي ستأخذها للبدء بممارسة واحدة من القدرات التي تم ذكرها من قبل؟ ومن الذي ستطلب منه مساعدتك؟

عشرة قوانين للحدود

من ناحية أخرى، تُساعدك الحدود للتعرف على ما لديك من قدرة، إضافةً إلى ما ليس لديك وما ليس في قدرتك — كل ما هو خارجها! يمكنك العمل على إخضاع نفسك لعملية إيضاح حدودك والعمل مع الله على تغييرك. فلن تستطيع تغيير أي شيء آخر: لا الطقس، ولا الماضي، ولا الاقتصاد، وخصوصاً تغيير الآخرين (ص. ١٠٢-١٠٣)!

• ما هي مصادر القلق التي تقع خارج حدودك؟

• من هو الشخص الذي مازلت تحاول تغييره؟

• ما الذي يمكنك عمله للتأثير بشكل إيجابي على أولئك الأشخاص بدلاً من محاولة تغييرهم؟

• ما الذي يمكنك عمله لتغيير نفسك — خصوصاً، طريقة تعاملك معهم — حتى لا تؤثر فيك أنماطهم المدمرة بعد الآن؟

تحتاج للحكمة لمعرفة ما هو أنت وما ليس أنت. صل من أجل الحكمة لمعرفة الفرق بين ما لديك القدرة على تغييره وما ليس لديك القدرة على تغييره. واجعل صلاة السكينة صلاتك: «يا رب هبني السكينة لأقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لأغير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة لأعرف الفرق بين الاثنين. (ص. ١٠٣-١٠٤).

القانون الرابع: قانون الاحترام

حين نفكر في وضع حدود ومحاولة العيش بها، فإننا نخاف من عدم احترام الآخرين لها. ونركز على الآخرين ونفتقد الوضوح حول أنفسنا (ص. ١٠٤).

ما هي الحدود؟

أحياناً تكون المشكلة أننا ندين حدود الآخرين. والكتاب المقدس يقول أننا حين ندين، سندان (متى ٧: ١-٢). فحين ندين حدود الآخرين، ستقع حدودنا تحت نفس الإدانة. فحين ندين حدود الآخرين، يمكننا توقع إدانتهم لحدودنا (ص. ١٠٥).

• راجع قائمة التعليقات المذكورة في ص. ١٠٥. ما نوع الأفكار- الإدانات- التي لديك تجاه حدود الآخرين؟

• لماذا تجعل هذه النظرة لحدود الآخرين ويكون الأمر صعباً لوضع حدودك الخاصة؟

• مع من أمسكت في دائرة الخوف تلك وبالتالي أصبحت تخشى من وضع حدود تحتاج لوضعها؟ مع من أذعنت بدلاً من وضع الحدود؟

من هنا يتدخل قانون الاحترام (ص. ١٠٤).

• مرة أخرى، ما الذي علم به يسوع في متى ٧: ١-٢٢؟

• ما الذي يعنيه هذا التعليم عن الحدود؟

نحتاج لاحترام حدود الآخرين حتى نكسب احترام حدودنا. نحتاج للتعامل مع حدود الآخرين بنفس الطريقة التي نحب أن يعامل الآخرون حدودنا (ص. ١٠٥).

- أي من الحدود أنت بحاجة لأن تُحترم أكثر؟

- لمن تحتاج، في روح المسيح، منح الحرية ليكون نفسه / نفسها ومختلفاً عنك (٢كورنثوس ٣: ١٧)؟

حين نقبل حرية الآخرين، لن نشعر بالغضب، أو بالذنب، أو نحرّمهم من محبتنا حين يضعون الحدود معنا. وحين نقبل حرية الآخرين، نكون نحن أيضاً أحراراً. (ص. ١٠٥).

القانون الخامس: قانون الدوافع

راجع قصة ستان في صفحتي ١٠٦-١٠٧.

- أين ترى نفسك في ستان — في تصرفاته، في أفكاره، في دوافعه؟

- هل الدافع وراء بعض «أفعالك» وتضحياتك هو الخوف، وليس المحبة، الخوف من احتمال أن تُحرم من المحبة إذا لم تُدع؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي تجاربك الحياتية التي علمتك أنك ستُحرم من المحبة إذا لم تفعل لأحدهم ما يرغب؟

- هل الدافع من وراء بعض «أعمالك» الخوف من غضب الآخر؟ مرة أخرى، ما هي تجاربك الحياتية التي علمتك أن قول «لا» ستقود لمواجهة غاضبة مع الآخر؟

ما هي الحدود؟

بجانب الخوف من فقدان المحبة، والخوف من غضب الناس منا، هناك دوافع أخرى كاذبة تحرمنا من وضع حدود صحيحة (ص. ١٠٧-١٠٨).

• أي من الدوافع الكاذبة التالية كانت وراء بعض تصرفاتك؟

١. الخوف من الوحدة.
٢. الاعتقاد بأن المحبة تعني قول نعم دائماً.
٣. الاعتقاد بأن الناس «الصالحين» يقولون دائماً «نعم».
٤. محاولة التغلب على الإحساس بالذنب الداخلي والشعور بالارتياح نحو النفس.
٥. التعويض عن كل ما تلقينته.
٦. محاولة كسب رضا الآخرين، الناس الذين يُمثلون الآباء الذين حجبوا عنك رضاهم.
٧. الحساسية المفرطة في التطابق مع إحساس الآخرين بالخسارة، والشعور بالحنين الذي تعتقد أن رفضك سيسببه لهم.

• ما هي خبراتك الحياتية وعلاقاتك المبكرة التي ساعدت على إحداث هذه الدوافع الكاذبة؟

نحن مدعوون للحرية. وهذه الحرية تجلب لنا الإحساس بالامتنان، وقلب يفيض بالمحبة للآخرين. فالله يدعونا لمحبة أحدهنا الآخر، والمحبة يجب أن تكون هي الدافع الوحيد الحقيقي لما نفعل (ص. ١٠٩).

• متى اختبرت أنه بحق مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ (أعمال الرسل ٢٠ : ٣٥)؟ كُنْ مُحددًا بخصوص الظروف ومشاعرك.

• عموماً، هل تختبر الإحساس بالامتنان، وقلب يفيض بالمحبة نحو الآخرين حين تقول نعم لطلبات الآخرين؟ إذا كان لا، ما نوع المشاعر التي تشعر بها بدلاً من ذلك؟

عشرة قوانين للحدود

إذا لم يؤدِّ عطاؤك للإحساس بالفرح، فإنك تحتاج لاختبار قانون الدوافع، القانون القائل أن «الحرية أولاً، والخدمة ثانياً». فإذا كنت تخدم للتخلص من إحساسك بالخوف، فمحكوم على خدمتك بالفشل لا محالة. لذا دع الله يعمل على خوفك، ويخلصك منه، ويخلق فيك بعض الحدود الصحية لتحمي الحرية التي دُعيت إليها (ص. ١٠٩).

قانون السادس: قانون التقييم

تعلم جيسون الفرق بين جرح أحدهم وأذيته حين تمت مواجهته بوجوب إخبار شريكه في العمل عن مسئولياته التي لا يتحملها جيداً (ص. ١٠٩-١١٠).

• وضع الفرق بين جرح وإيذاء شخص ما.

• متى فعل أحدهم شيئاً حمى به حدوده وأدى هذا لجرحك؟ هل آذاك هذا التصرف؟

• متى كنت، مثل جيسون، مُتردداً في عمل شيء بدافع الخوف من جرح شخص ما؟ هل كان تصرفك سيؤدي ذلك الشخص؟

يُشير يسوع لاتباعه في المواقف الصعبة بـ «الباب الضيق» (متى ٧: ١٣-١٤). فمن الأسهل دائماً الدخول من خلال «الباب الواسع... الذي يقود للهلاك» من وضع حدود حين نحتاج إليها.

تحتاج لتقييم تأثير وضعك للحدود وأن تكون مسئولاً تجاه - وليس عن- شخص آخر. فتقرير وضع الحدود قرار صعب لأنه يتطلب اتخاذ قرار ومواجهة، قد يُسبب الألم لشخص تحبه (ص. ١١١).

• أي من الظروف الحالية تُطالبك بوضع الحدود؟

ما هي الحدود؟

- إذا وضعت الحدود، ما هو الألم أو خيبة الأمل التي ربما ستسببها لشخص تحبه؟

- هل سيؤذي هذا الألم هذا الشخص؟

نحن نُسبب الألم حين نقوم باختيارات لا تعجب الآخرين. ونُسبب الألم أيضاً حين نواجه الناس بما ارتكبوه من أخطاء. لكن أفسس ٤: ٢٥ تُعلمنا بضرورة أن نكون صادقين مع بعضنا البعض من نحو ما يجرحنا. فإذا لم نتشارك غضبنا مع أحدنا الآخر، يمكن أن توجد المرارة والكراهية مكاناً للسكنى بداخلنا. فمثلاً يُحدِّد الحديد بالحديد (أمثال ٢٧: ١٧)، نحتاج للمواجهة والحق من الآخرين لننمو (ص. ١١١-١١٢).

- من الذين تود مواجهتهم من نحو تصرفاتهم الخاطئة؟

- في وقت الصلاة، أطلب من الله أن ينقي قلبك ويمنحك الكلمات المناسبة لتقولها في محبة، اكتب هذه الأفكار هنا.

- هل تودُ التجاوب مع الشخص الذي تواجهه إذا جرح/جرحت من الكلام الذي قلته؟ تذكر أن الجرح لا يعني بالضرورة الأذى.

عشرة قوانين للحدود

- كيف تتوي التجاوب مع شخص يواجهك بالحق من نحو تصرف خاطئ قمت به؟

- كيف توّد أن تتجاوب في المرة القادمة؟

الكتاب المقدس يقول، أنه إذا كنا حكماء، فإننا سنَتعلّم من عتاب الصديق المحب (أمثال ٢٧: ٦). فبينما العتاب يمكن أن يجرّح، فإنه يمكن أن يساعد أيضاً. وبالتالي ومن هذا المنظر نحتاج لتقييم الألم الناتج عن مواجهتنا للآخرين. ونحتاج لرؤية كيف يمكن أن يكون هذا الجرح مُساعداً له وأحياناً حتى أفضل شيء يمكن أن نفعله لهذا الشخص وهذه العلاقة (ص. ١١٢).

القانون السابع: قانون التفاعلية

يُشير بولس في العديد من رسائله إلى أنه كما يحدث في العالم المادي، كذلك في العالم الروحي، ففي كل فعل في العالم الروحي للعلاقات الإنسانية، هناك ردّ فعل مساوٍ له في القوة ومضادّ له في الاتجاه (رومية ٤: ١٥؛ ٥: ٢٠؛ ٧: ٥؛ أفسس ٦: ٤؛ كولوسي ٣: ٢١) (ص. ١١٢).

- متى رآك شخص ما، بعد سنوات من الإذعان، ينفجر ويقذف بأفطع القذائف نافثاً عن غضبه المكبوت؟ ربما كانت تلك قصتك. شارك رأيك من نحو هذا السلوك—من نحو أهميته، ورد فعل الناس عليه، وتأثيره المُحرر.

يجب أن نُرحب بعنق شخص حصل على الحرية أخيراً— لكن ثورات الغضب يمكن أن تكون علامة على عدم النضج (ص. ١١٣).

- مراحل ردّ الفعل ضرورية لكنها ليست كافية لتأسيس الحدود. ما الذي يحزننا منه غلاطية ٥: ١٣، ١٥ نحو تحديد مراحل ردّ الفعل هذه؟

ما هي الحدود؟

ما إن قمت برد فعلك، فقد حان وقت انضمامك للجنس البشري وتأسيس ارتباط مساواة ومحبة للقريب كنفسك.

يظهر الناس التفاعليون ما يحبون، وما يريدون، وما يهدفون إليه، وما يُصمّمون عليه — على عكس من يعرفون بما يكرهون، ولا يعجبهم، ويقفون ضده، وما لا يريدون عمله (ص. ١١٣).

• أين ترى مكانك في هذه السلسلة؟ هل ما زالت حدودك ردود أفعال (النوعيات الأخيرة) أكثر من تفاعلية (النوع الأول).

• إلى أين توجه قوتك الآن — إلى ثورات غضب ناتجة عن الألم والسخط، أم في تصرفات مسئولة ومُحبّة؟

إن المحبة هي التعبير المطلق عن القوة. إنها القدرة على عدم التعبير عن القوة، بل كبجها. فالتفاعليون قادرون على «محبة الآخرين كأنفسهم» و «الموت عن الذات» و عدم رد «الشر بالشر» (ص. ١١٤).

• انظر مرة أخرى لكلمات يسوع في متى ٥: ٣٨-٤٠. ما هو مثال المحبة المُعطى هنا؟

• في أي علاقة (علاقات) حان الوقت الآن للتحرك من رد الفعل لتكون تفاعلياً وتبدأ العيش بقوة المحبة؟ اجعل هذا موضوع صلاتك.

البلوغ الروحي يدعوك لامتلاك رد فعلك ومشاعرك — ثم بعدها الانتقال للمرحلة التالية. إن مرحلة رد الفعل ضرورية، لكنها مجرد مرحلة (ص. ١١٣-١١٤).

القانون الثامن: قانون الحسد

يَتَكَلَّمُ العهد الجديد بشدّة ضدّ القلب الحسود (يعقوب ٤: ٢). لكن ما صلة الحسد بالحدود؟ قد يكون الحسد هو العاطفة الأساسية فينا. فهو نتيجة مباشرة للسقوط، إنه خطية الشيطان (إشعياء ١٤: ١٤). فالحسد يُعرّف الخير بـ «ما لا أملك» ويكره ما لديه أو يملك. والأمر الذي يعتبر الأكثر تدميراً في هذه الخطية هي ضمانها بأننا لن نحصل على ما نريد، وتبقى دائماً نهمين وغير راضين (ص. ١١٤-١١٥).

• ما هي الأشياء التي تميل إلى الحسد عليها أكثر؟

بقدر سوء الحسد، إلا أننا لا نقول أنه من الخطأ الرغبة في امتلاك أشياء ليست لدينا، فالله قال إنه سيمنحنا سؤال قلبنا (مزمور ٣٧: ٤). لكن المشكلة مع الحسد هو تركز اهتمامنا على ما هو خارج حدودنا، على الآخرين (ص. ١١٥).

• ما هو الحق الذي يقرّه بولس في غلاطية ٦: ٤؟ ما هو الشيء الذي يدعونا للتركيز عليه هنا؟

يشعر الناس الذين بلا حدود بالخواء وعدم الإشباع. فهم ينظرون لإحساس الآخرين بالرضا ويحسدونهم. وهذا الوقت وهذه الطاقة التي ينفقها هؤلاء كان يجب استثمارهما في تحمل المسؤولية تجاه عثراتهم وأن يفعلوا شيئاً صحيحاً لتصحيح أمورهم (ص. ١١٥).

• راجع المواقع المذكورة في ص ١١٥-١١٦ والقائمة المضادة المذكورة بعدها. ما الذي تعلمته من تلك الأمثلة؟

• ما الذي يدعوك الله، من خلال هذه المناقشة، للقيام به حيال ما ينقصك؟ بأكثر تحديد، ما هي الأسئلة التي يجب أن تسألها لنفسك بدلاً من أن تحسد الآخرين؟

ما هي الحدود؟

• الله يقول «لَسْتُمْ مَمْلُوكُونَ، لَأَنْتُمْ لَا تَطْلُبُونَ» (يعقوب ٤: ٢). ما الذي تدعوك إليه هذه الآية ليكون موضوع صلاتك؟

يجب أن يكون حسدك، دائماً، مؤشراً إلى إفتقادك لشيء في حياتك. فعندما تشعر بالحسد، أطلب من الله العون على فهم ما تستاء منه، ولماذا لا تمتلك ما تحسد الآخرين عليه، وإذا كنت تحتاجه حقاً أم لا. اطلب منه أن يُريك كيف تصل إليه أو تحزن على ما ليس لديك وأن تكون راضياً بما لديك (ص. ١١٧).

القانون التاسع: قانون الفعالية

يتميز الإنسان بالاستجابة والمبادرة. فنحن نتجاوب مع الدعوات وندفع أنفسنا في الحياة. وفي العديد من الأوقات يكون لدينا مشاكل مع الحدود بسبب نقص مبادرتنا — القدرة الممنوحة لنا من الله على دفع أنفسنا للأمام والمضي قدماً في حياتنا (ص. ١١٧).

• تحدث عن مدى سهولة أو صعوبة تجاوبك مع هذه الدعوات.

• علق على مدى سهولة أو صعوبة أخذك للمبادرة في الحياة.

• راجع مثل الوزنات في لوقا ١٩: ١٢-٢٧، ما نوع الأشخاص الذين نجحوا في القصة، وما نوع الأشخاص الذي فشلوا وخسروا؟

في هذا المثل، الشخص الذي خسر هو الشخص السلبي والخامل. فالسلبية لا تنجح أبداً. سيجاري جُهدنا، لكنه لن يقوم بعملنا نيابة عنا. فهذا سيكون انتهاكاً لحدودنا. والله يريدنا أن نكون حازمين ونشيطين، نسعى طارقين أبواب الحياة. فنعمة الله تستر الفشل، لكنها لا يمكن أن تستتر على السلبية (ص. ١١٧-١١٨).

عشرة قوانين للحدود

إن الخطية التي ينتهزها الله ليست هي المحاولة والفشل، بل التقاعس عن أن نحاول. فالسلبية (التقاعس) لا يطيقها الله. فبدلاً من أن نعمل جاهدين على حفظ نفوسنا، وهذا هو دور الحدود: أنها تُحدّد وتحفظ ممتلكاتنا، ونفوسنا. وحدودنا يمكن أن تُخلق فقط بكوننا نشطاء وعدوانيين، بقرعنا، وطلبنا، وسؤالنا (متى ٧: ٧-٨) (ص. ١١٨).

• ما الذي تقوله عبرانيين ١٠: ٣٨-٣٩ لك شخصياً؟

• في أي دائرة من دوائر حياتك تفشل الآن في المحاولة؟

• يمكن أن تصبح السلبية حليفاً للشر عن طريق رفض الإندفاع ضده. متى رأيت هذه الحقيقة في حياة أحدهم أو ربما اختبرتها أنت، نفسك؟

• أين يدعوك الله، من خلال هذه المناقشة، لأن تكون أكثر إيجابية ونشاطاً؟ أين ستبدأ في القرع، والطلب، والسؤال؟ كن مُحدداً.

القانون العاشر: قانون المكاشفة

أن الحدود خط فاصل يحدّد أين تبدأ وأين تنتهي. والسبب الأسمى لاحتياجك لمثل هذا الخط هو أنك غير موجود في فراغ. فأنت موجود في نطاق الله والآخرين. والحدود تُعرّفك ما هو نطاق الآخرين. فالحدود حقيقة حول العلاقات والحب (ص. ١١٨-١١٩).

يقول قانون المكاشفة أن حدودك تحتاج لأن تكون مرئية للآخرين وواضحة لهم في العلاقة معهم. لدينا العديد من مشاكل الحدود بسبب المخاوف العلائقية (ص. ١١٩-١٢٠).

ما هي الحدود؟

• ما الذي تقوله الآيات التالية عن أهمية وضوح الحدود؟

• أفسس ٤: ٢٥-٢٦.

• أفسس ٥: ١٣-١٤

• مع من تصارع لتوضيح حدودك؟ ولماذا؟

• راجع مناقشة الحدود السرية (ص. ١١٩) وتناج كتمانها سرّاً. ما هو التحذير الذي تجده مقدّمًا لك شخصياً في هذه المواقف الحياتية الواقعية؟

الأمر الكتابي الموجه لنا هو أن نكون صادقين وفي النور. فالنور هو المكان الوحيد الذي يمكننا فيه الدخول لله والآخرين، ومشاكلنا العلائقية يمكن أن تُحل فقط في العلاقات. فبسبب مخاوفنا، قد نخفي بعض جوانب من شخصياتنا في الظلام، حيث يوجد للشيطان فرصة (ص. ١٢٠).

• ما هي الجوانب التي تخفيها عن نفسك؟

• هل يمكنك البدء بجلبهم للنور بجعلهم مركز صلاتك؟ دع الله يعرف أي جانب منك تخشي أن تُشاركه وأطلب منه أن يجلب لحياتك شخصاً آمناً تستطيع البدء بالتدريج في مشاركته بهذه الجوانب.

عشرة قوانين للحدود

- بناء على كلمات داود في مزمور ٥١: ٦، ما الذي يريده الله لنا؟

يريد الله إقامة علاقة حقيقية معنا ويريد أن تكون لنا علاقة حقيقية مع الآخرين. والعلاقة الحقيقية تعني أنني في النور مع حدودي ومع الجوانب الأخرى من حياتي التي يصعب توصيلها ومشاركتها. تتأثر حدودنا بالخطية، ونحتاج لأن نجلبها لنور الله ليشفيها وللآخرين ليستفيدوا منها. إن السبيل للحب الحقيقي هو المكاشفة بالحدود (ص ١٢١).

مراجعة

- أي القوانين كانت الأكثر قولاً لك؟

- كيف تغير مفهومك للحدود بسبب هذا الدرس؟

- ما الذي يقوله لك الله من خلال هذا الدرس عن قوانين الحدود؟

- ما الذي قررت عمله كنتيجة لما تعلمته في هذا الدرس بخصوص قوانين الله، والحدود، ونفسك؟

أتذكر قصة الغريب؟ الخبر السار هو أنه حين يخرجنا الله من أرض غريبة، فهو لا يتركنا بدون توجيه. فكما أنقذ شعبه من المصريين، ربما يكون قد قادك من الأسر أنت أيضاً. فقد كان مخلصك والآن، مثل أبناء شعبه، تحتاج لتعلم مبادئه وتمارسها، وتُحارب عدة معارك لتجعلها جزءاً من شخصيتك. فهذا هو كل ما يخص هذه الدراسة (ص ١٢١).

ما هي الحدود؟

صلاة

يا إلهي خالقي ومخلصي، أشكرك على كونك الرائع الذي صممت والقوانين التي أسست لنعملها. أشكرك، أيضاً على وجود قوانين مماثلة في العالم الروحي وأنتي، من خلال هذه الدراسة، أتعلم أكثر عن القوانين التي تحكم العلاقات وسعادتي. أبي السماوي، أرى كيف أن هذه القوانين متأصلة ومتأسسة في محبتك، في محبتك الكريمة، والخافرة، وغير المشروطة. لذا أسأل أن تفتح قلبي لأتعلم هذه القوانين، وأمارسها، وأدخلها لأعماقي، وفي النهاية أجد الحرية فيها، في قوانين المحبة. أصلي باسم يسوع. آمين.

أساطير شائعة حول الحدود

إحدى تعاريف الأسطورة: هي القصة الخيالية التي تبدو كالحقيقة، والعديد من الأساطير نمت حول الحدود. أيًا كان مصدر هذه الأساطير — خلفيتك العائلية، أو كنيستك، أو أسسك الدينية، أو سوء فهمك الشخصي — أفحص مُصلياً التالي «الذي يبدو كأنه حقائق» وقبلتها كحقيقة واقعة (ص. ١٢٣)

الأسطورة # 1: إذا وضعت الحدود، أكون أنانياً

السمة المميزة لنا كمسيحيين هي أننا نحب أحداً الآخر (يوحنا ١٣: ٣٥). لكن ألا تحولنا الحدود من متمرزين حول الآخرين لمتكرزين حول ذواتنا؟ لا! فالحدود المناسبة والصحيحة تزيد فعلياً قدرتنا على الاهتمام بالآخرين (ص. ١٢٣).

لنفهم كيف أن الأشخاص ذوي الحدود النامية جداً هم الأكثر حناناً على الأرض، دعونا نُمَيِّزُ الأنايَّةَ والوكالة (ص. ١٢٤).

• كيف تُعرَّف الأنايَّة؟

الأنايَّة تعني التركيز والتمسك برغباتنا وأمانينا إلى حد إنكار مسئوليتنا بمحبة الآخرين. وبالرغم من أن السعي لتحقيق الرغبات والأمانى ميزة مُعطاة لنا من الله (أمثال ١٣: ٤)، إلا أنه علينا أن نراعي أن تكون هذه الأهداف والرغبات في اتساق مع أهداف ومسئوليات صحية (ص. ١٢٤).

• الآن، وضح الفرق بين الاحتياجات والرغبات.

ما هي الحدود؟

- السيد «عديم الحس» قد يحتاج بشدة للمعونة، مع أنه في الواقع مستمع فظيع. متى كنت غير راغب فيما تحتاج؟ أعط مثالين أو ثلاثة على ذلك.

- اقرأ ٢كورنثوس ١٢: ٧-١٠ وفيلبي ٤: ١٢-١٣. ما هي رغبة بولس التي لم يمنحها الله إياها؟ وما الذي قاله بولس عن الاحتياجات التي سدها له الله؟

إذا كنت خائفاً من وضع حدود، تذكر أن الله مهتم بتسديد احتياجاتك (فيلبي ٤: ١٩). وهو سيحقق أيضاً العديد من رغباتك (مزمور ٣٧: ٤) (ص. ١٢٢).

احتياجاتنا هي مسئولياتنا

بالرغم من حقيقة أن معونة الله متاحة لنا، إلا أننا نحتاج لفهم أن تسديد احتياجاتنا هي في الأساس وظيفتنا. لا يمكننا الانتظار بسلبية لأن يعتني بنا الآخرون. حتى مع علمنا «بأن الله هو العامل فينا» (فيلبي ٢: ١٣)، فنحن مسئولون عن أنفسنا.

- ما هي التعليمات الممنوحة إلينا في الآيات التالية؟

- متى ٧: ٧.

- فيلبي ٢: ١٢-١٣.

أساطير شائعة حول الحدود

- ما هو موقفك نحو احتياجاتك؟ هل احتياجاتك سيئة؟ أنانية؟ مُترفة؟ أشياء يجب أن يُسدّها لك الله أو الآخرون؟

- ما الذي يقوله بولس في ٢ كورنثوس ٥: ١٠ عن حقيقة بأن حياتنا مسؤوليتنا؟

الوكالة

أن أفضل طريقة تساعدنا على فهم أهمية وضع الحدود، هي إدراك أن حياتنا هبة من الله. فإذا أدى افتقارنا للحدود يجعلنا نُسيء إدارة حياتنا، فمالكها من حقه أن يستاء منا. فعلينا أن نُطوّر حياتنا، وقدراتنا، ومشاعرنا، وأفكارنا، وسلوكنا. فنمونا الروحي والنفسي هو «غاية قصد» الله لنا. وعندما نقول لا للأشخاص والأنشطة التي توجعنا، فنحن نحمي استثمار الله فينا (ص. ١٢٥).

- كيف تُعرّف الوكالة؟

- ما هي علاقة الوكالة المسيحية بالحدود الموضّحة بعناية؟

- ما هو، إذاً، الفرق بين الأنانيّة والوكالة عندما يتعلق الأمر بوضع الحدود؟

ما هي الحدود؟

الأسطورة # 2: الحدود علامة على العصيان

يَخَافُ العديد من المسيحيين من وضع حدود والحفاظ عليها لأنها علامة على العصيان أو التمرد. بيد أن الحقيقة مغيرة لمجري الحياة: إن نقص الحدود هو في أغلب الأحيان علامة على العصيان (ص. ١٢٥-١٢٦).

• متى رأيت أشخاصاً — أو متى كنت أنت نفسك — مُضطّاداً في أنشطة ليس لها قيمة روحية أو نفسية حقيقية بسبب هذه الأسطورة؟

• أتذكر باري (ص. ١٢٦-١٢٧)؟ ما هي الأشياء الجيدة التي صنعها باري- ولايّة أسباب سيئة؟

• متى فعلت أشياء جيدة لأسباب سيئة؟ ما هي المخاوف التي دفعتك لقول «نعم» حين كنت تُريدُ قول «لا»؟

ألزم باري نفسه بدراسة للكتاب المقدس- خوفاً من أن يفقد علاقاته مع بقية مجموعة العُزّاب إذا خيب ظن كين. إن قصة باري مهمة، مثل التجربة التي شاركها للتو، لأنها توضح المبدأ الكتابي القائل بأن الرفض الداخلي لا يُبطل الاستجابة الخارجية. فضلاً عن أن الله مهتم بقلوبنا أكثر من اهتمامه بإذعاننا الخارجي (هوشع ٦: ٦). فحين نقول نعم لله أو أي شخص آخر في حين نعني فعلياً لا، فنحن ننتقل لوضع الإذعان. وهذا يماثل الكذب تماماً (ص. ١٢٦).

• فكر في التزام قمت به بموافقة خارجية بالرغم من رفضك الداخلي. هل تحوّل لرفض خارجي؟ أم أنك قمت بالإيفاء بالتزامك؟ إذا كان كذلك، بأي موقف؟

أساطير شائعة حول الحدود

- ما هو القرار الذي تحتاج لاتخاذهِ وتواجههُ الآن؟ كيف ساعدك هذا المنهزم الجديد عن الـ «نعم» والـ «لا»؟

حتى تتمكن من فهم سبب أسطورة أن الحدود علامة على العصيان بطريقة أفضل، ففكر في هذا: إذا لم نستطع قول «لا»، فنحن لن نستطيع قول «نعم». فيجب أن نقول «نعم» من قلب مملوء بالمحبة. فحين يكون الخوف هو دافعنا — من شخص حقيقي أو من ضمير مُثقل بالشعور بالذنب — فنحن لا نحب. والله لا يريدنا أن نطيع بدافع الخوف، لكن بدافع المحبة (ص. ١٢٧).

- بناءً على ٢ كورنثوس ٩: ٧، ما هما السببان الداخليان غير الصحيين لقول «نعم» ومنحنا لفسادك، أو مواهبك، أو وقتك، أو كنزك؟

- في نفس الآية، ما الذي تقترحه كلمة «مسرون» عن السبب الداخلي الصحي لقول «نعم»؟

- «عَنْ حُزْنٍ» و «عَنْ اضْطِرَارٍ» كلاهما يتضمّن خوفاً. فما الذي تقوله ايوحنا ٤: ١٨ عن الخوف؟

- أين تتصرف بدافع الخوف بدلاً من المحبة؟ كيف غيرت هذه المناقشة حول الأسطورة #٢ حياتك؟

يمكن أن تكون الحدود علامة على العصيان. يمكننا قول «لا» لأشياء جيدة لأسباب خاطئة، لكن وجود هذه الـ «لا» — وضع هذا الحد — يُساعدنا على أن نكون صادقين وندرك ونوضح حقيقة دوافعنا. حينها نستطيع السماح لله بالعمل فينا (ص. ١٢٨).

ما هي الحدود؟

الأسطورة # 3: إذا بدأت بوضع الحدود، سأناذم من الآخرين

يؤمن العديد من الناس بضرورة الحدود حقاً إلا أنهم مرعوبون من نتائجها. من الممكن أن يغضب الآخرون من وضعنا لحدودنا ويهاجمونا، أو الأسوأ، ينسحبون عنا. الله لم يمنحنا أبداً القوة أو الحق في السيطرة على كيفية تجاوب الآخرين مع قولنا لـ «لا» (ص. ١٢٨).

اقرأ المقابلة التي تمت بين يسوع والشاب الغني في متى ١٩: ١٦-٢٢.

• بناء على فهم عبادة الشاب الغني للمال، ما هي الكلمات التي قالها يسوع للشاب الغني ليعمل بها؟

• كيف تجاوب الشاب الغني مع كلمات يسوع؟

لعدم قدرة الشاب على أن يفسح المجال في قلبه لله بإعطاء ثروته، استدار مُنصرفاً (ص. ١٢٨-١٢٩).

• ما الذي فعله يسوع؟

سمح يسوع للشاب الغني بالذهاب— ونحن يجب ألا نفعل أقل من ذلك. فلا يمكننا المراوغة ومناورة الآخرين حتى يبتلعوا حدودنا عن طريق تخليفها بالسكر (ص. ١٢٩).

فالحدود «اختبار ورقة عباد الشمس» لنوعية علاقاتنا. فالأشخاص الذين في حياتنا الذين يستطيعون احترام حدودنا سيحبون إرادتنا، وآراءنا، وانفصالنا. وأولئك الذين لا يستطيعون احترام حدودنا يخبروننا أنهم لا يحبوننا. إنهم يحبون فقط قولنا لـ «نعم»، إذعانا (لوقا ٦: ٢٦).

• حدود من التي تجد صعوبة في احترامها؟ ما هي الحقيقة التي علمتك إياها الفقرة السابقة عن نفسك؟

أساطير شائعة حول الحدود

- من الذي وجد صعوبة في احترام حدودك حين حاولت تأسيسها والعيش بها؟ ما الذي اقترحت عليه الصعوبة التي واجهتها حول هذه العلاقة؟

يُمَيِّزُ الكتاب المقدس بوضوح بين أولئك الذين يحبون الحق ومن لا يحبونه (ص. ١٢٩)

- اشرح الصلة بين وضع الحدود وقول الحق.

- إن وضع الحدود طريقة لقول الحق عن من أنت. متى أدّى وضع الحدود إلى ألفة متزايدة في علاقة؟

إنه المكان الوحيد الذي نكون فيه «متأصلين ومتأسسين في المحبة» (أفسس ٣: ١٧) الذي فيه تستطيع بأمان البدء في بتعلم قول الحق. فمثل هذه الروابط تُمكننا من وضع الحدود. وفي الوقت الذي سيهجرنا فيه بعض الناس أو يهاجموننا على وضع الحدود، من الأفضل أن نتعلم المزيد عن سماتهم الشخصية حتى نتخذ الخطوات اللازمة لإصلاح وحل المشكلة (ص. ١٣٠)

- بهذه الحقيقة في ذهننا، فُكِّر في العلاقة التي تحتاج لتأسيس بعض الحدود فيها الآن. ما هي مخاطر القيام بهذا في رأيك؟ متى ستأخذ خطوة جريئة لوضع الحدود؟ ومن سيكون هناك ليعضدك بالصلاة؟

الأسطورة # 4: إذا وضعت حدودي، سأُزعج الآخرين

إذا كنت تخاف من أن وضعك لحدودك سيُجرح شخصاً تحبه أو تهتم به، فالمشكلة تكمن في رؤيتك لحدودك على أنها سلاح هجومي. فلا شيء يُمكن أن يكون أكثر بُعداً عن الحقيقة من هذا. فالحدود أداة دفاعية (ص. ١٣١-١٣٢).

ما هي الحدود؟

• متى رأيت الآخرين يستخدمون حدودهم كسلاح هجومي؟

• متى استخدمت الحدود كسلاح هجوم؟

• وضح فهمك لهذه المقولة «الحدود أداة دفاعية».

الحدود المناسبة والصحيحة لا تتحكم في أحد، أو تهاجم أحداً، أو تجرح أحداً. أنها ببساطة تحمي كنوزك من السلب في الوقت الخطأ. وهذا المبدأ ينطبق ليس فقط على من يرغبون في التحكم فينا أو الاحتيال علينا حتى نفعل لهم ما يريدون، لكنه ينطبق أيضاً على الاحتياجات الشرعية للآخرين (ص. ١٢٢).

• كيف تكون استجابتك حينما أصر أحدهم على الحفاظ على حدوده أو حدودها بالرغم من أن احتياجك كان شرعياً؟

توجد أوقات حين، لسبب أو لآخر، لا نستطيع التوضيح. فقد ترك يسوع الجموع، على سبيل المثال، ليكون وحده مع أبيه (متى ١٤ : ٢٢-٢٣). في هذه الحالات، يجب أن نسمح للآخرين بتحمل مسئولية أعبائهم (غلاطية ٦ : ٥) والبحث في مكان آخر لتسديد احتياجاتهم (ص. ١٢٢).

• في ضوء (ربما يكون) هذا المنظور الجديد، كيف تود أن تتجاوب في المرة القادمة—داخلياً وخارجياً—مع شخص سيحافظ على حدوده الملائمة ويتركك لتبحث في مكان آخر عن تسديد لاحتياجاتك؟

أساطير شائعة حول الحدود

من الواضح، أن كلنا يحتاج للأكثر من الله وأفضل صديق. فنحن نحتاج لمجموعة من العلاقات المعضدة لأن وجود أكثر من شخص في حياتنا يسمح لأصدقائنا بأن يكونوا بشرا، وأن ينشغلوا، وأن يكونوا غير متاحين أحيانا، وأن يجرحوا وأن تكون لديهم مشاكلهم الخاصة، وأن يرغبوا في قضاء وقت لوحدهم. وفي هذه العلاقات المعضدة، سنتعلم أيضا أن الآخرين يمكنهم تحمل وقبول قولنا «لا». فحين تكون شبكتنا المعضدة قوية بما يكفي، فإن جميعنا سيساعد أحدهنا الآخر على النضوج لنصبح ما قصد الله لكل منا أن يكون عليه (افسس ٤: ٢-٣). وحين نتحمل مسؤولية تنمية العديد من العلاقات المعضدة، يمكننا تحمل «لا» من أحدهم وحتى من الله. والله يقول لنا «لا» كثيرا! فهو لا يفلق من أن حدوده ستجرحنا. فهو يعلم بوجوب أن نتحمل مسؤولية حياتنا — وأحيانا «لا» تساعدنا على القيام بهذا بالضبط (ص. ١٣٢-١٣٣).

- ما هي العلاقات المعضدة التي تتمتع بها؟ إذا كانت قائمتك ليست أطول من «الله وأفضل صديق»، فإين ستذهب للعثور على آخرين؟ ومتى تتخذ تلك الخطوة؟

الأسطورة # 5: الحدود تعني أنني غاضب

كثيراً ما يحدث عندما يبدأ الناس بقول الصدق، ووضع حدود، وتحمل مسؤولية أنفسهم، أن تتبعهم «سحابة غضب» لفترة (ص. ١٣٣-١٣٤).

- لماذا يبدو معقولا أنه ربما يجعلك وضع حدود تتلامس مع مشاعر غضب الآخرين؟ فكر في موقف بريندا أو موقف خاص بك أنت.

الحدود لا تسبب الغضب فينا. بل، الغضب — الذي ربما تتمكن من ملاحظته أخيراً حين نحاول تأسيس حدود صحيحة — هو، ككل المشاعر الأخرى، علامة. والغضب علامته خطر. فبدل أن يحثنا على الانسحاب (مثلاً يفعل الخوف)، تدلنا علامات الغضب على احتياجنا للمضي قدماً لمواجهة التهديد. فبإمكان الغضب أن يُخبرنا بأن حدودنا قد انتهكت. كما يمكنه إخبارنا بأننا في خطر أن نُجرح أو يتم التحكم فينا. ويُخبرنا أيضاً أننا قد نُطالب بشيء لا يجب أن نحصل عليه. والغضب يمنحنا أيضاً الإحساس بالقدرة على حل المشاكل. فهو يُنشطنا لحماية أنفسنا، ومن نحبهم، ومبادئنا (ص. ١٣٤).

- في يوحنا ٢: ١٣-١٧، ما هي علامة غضب يسوع؟ وما الذي فعله رداً على الغضب الذي شعر به؟

ما هي الحدود؟

- كيف تتعامل العائلة التي كبرت بها مع الغضب؟ ما هي النماذج التي كانت لك من نحو كيفية التعامل مع الغضب؟

- هل تسمح لنفسك باختبار الغضب؟ لماذا ولماذا لا؟ إذا كنت تفعل، كيف تتعامل معه؟

- وضح كيف يمكن أن يكون الغضب حليفاً.

- متى نشطك وحثك الغضب لمواجهة شخص ما أو وضع حدود؟ كن محدداً حول ما كنت تحميه أو المشكلة التي كنت تحلها.

لا يعرف الغضب، كما هو الحال مع كل العواطف، توقيناً معيناً. فالغضب لا يتبدد أوتوماتيكياً. بل يجب العمل عليه بشكل صحيح ومناسب. وإلا، سيحيي الغضب ببساطة داخل القلب. مثل العبد الذي أصبح ملكاً، يستطيع الغاضب القديم أن يكون طاعة حقيقية لفترة من الوقت (أمثال ٣٠: ٢٢)، لكن لا يجب أن تبقى غاضباً للأبد (ص. ١٣٥).

- هل أنت واع بوجود «غضب قديم» داخل قلبك؟ إذا كان الأمر كذلك، ما الذي تفعله للتخلص منه بطريقة ملائمة؟

الخطوة الأولى نحو التخلص من غضب الماضي هو اختبار نعمة الله من خلال الآخرين الذين سيحبونك في غضبك (ص. ١٣٦).

أساطير شائعة حول الحدود

- في أية علاقة (علاقات) تستطيع الاعتراف بغضبك من الماضي، كما يدعونا الكتاب المقدس أن نفعل (يعقوب ٥: ١٦)؟

الخطوة الثانية هي أن تُعيدَ بناء الأجزاء الجريحة من نفسك (ص. ١٣٦-١٣٧).

- ما الذي تفعله لتَحْمِلَ مسئولية شفاء «كنوز» التي انتهكت؟

أخيراً، فيما تُطوّر الإحساس بالحدود الكتابية، ستجد المزيد من الأمان في الحاضر. وتصبح أكثر ثقة وأقل عبودية لخوفك من الآخرين (ص. ١٣٧).

- هل تشعر بأنك تتقدم في هذه السلسلة؟ هل أنت مُدرك لشعور جديد بالأمان، وإحساس جديد بالثقة، أو حرية جديدة من الخوف من الآخرين تبدأ بالتجذر داخلك؟ ما الذي تفعله لتعزيز وتشجيع نموه؟

لا تخف من الغضب الذي تكتشفه داخلك حين تبدأ أولاً في تنمية حدودك. فهو احتجاج الأجزاء الماضية في نفسك، أجزاء بحاجة لكشف النقاب عنها، وفهمها، وحبها من الله والناس. ثم تحتاج لتَحْمِلَ مسئولية شفائها ولتطوير وتنمية حدود أفضل من الغضب (ص. ١٣٧).

أن الأشخاص ذوي الحدود الناضجة هم أقل الناس غضباً في العالم. لأنهم يحمون حدودهم من انتهاك حدّ في المقام الأول، وهم أكثر تحكماً في حياتهم وقيمهم، وبالتالي ليسوا بحاجة للغضب (ص. ١٣٧).

- أين رأيت مثلاً لذلك في الحياة الواقعية؟ مَنْ ممن تعرف يحيا بحدود مُحَدَّدة بوضوح؟ ما مدى غضب هذا الشخص؟

ما هي الحدود؟

الأسطورة # 6: عندما يضع الآخرون الحدود، نجرحني

لكوننا على الطرف المستقبل للحدود الموجهة، فقد نتعهد على ألا نجرح أحد أبداً بالحفاظ على حدودنا. دعونا نفكر في لماذا يمثل قبول حدود الآخرين مشكلة لنا هكذا (ص. ١٣٨).

- أولاً، وضع حدود غير ملائمة علينا يمكن أن يجرحنا، خصوصاً في فترة الطفولة. ما هي تلك الحدود غير الملائمة، إذا وجدت، التي جرحتك؟ كن محدداً.

- ثانياً، نحن نقذف بجروحنا على الآخرين. في أية علاقة (علاقات) تقرأ ألمك في الآخرين؟

- ثالثاً، ربما تعني عدم القدرة على قبول حدود أحدهم وجود علاقة وثنية. حدود مَنْ - رفض مَنْ - تجد صعوبة بشكل خاص في قبولها؟ هل تضع هذا الشخص على العرش الذي يجب أن يكون لله وحده؟

- رابعاً، يمكن أن يشير عدم القدرة على قبول حدود الآخرين إلى وجود مشكلة في تحمّل المسؤولية. فهل أنت شديد التعود على إنقاذ الآخرين لك لدرجة أنك بدأت في الاعتقاد في أن سعادتك ورفاهيتك مشكلة شخص آخر؟ بقول آخر، هل تخفق في تحمّل مسؤولية حياتك الخاصة؟

في رسالة فُقدت لبعض الوقت، وضع بولس حدوداً على عصيان أهل كورنثوس (ص. ١٤١).

- بناء على ٢ كورنثوس ٧: ٨-٩، كيف تجاوب أهل كورنثوس مع الحدود التي وضعها بولس؟

أساطير شائعة حول الحدود

- صف موقفاً في حياتك حيث أدى وضع حدود- سواء وضع حدودك لنفسك أو حفاظ آخرين على حدودهم في علاقتهم معك- للتوبة.

في متى ٧: ١٢، شارك يسوع القاعدة الذهبية «فَكُلُّ مَا تُرِيدُونَ أَنْ يَفْعَلَ النَّاسُ بِكُمْ افْعَلُوا هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضاً بِهِمْ».

- ما الذي تقوله هذه القاعدة لك عن الحدود؟

هل ترغب في احترام الآخرين لحدودك؟ عليك إذاً أن تكون مُستعداً لاحترام حدود الآخرين (ص. ١٤٢).

الأسطورة # 7: الحدود تُسبب الإحساس بالذنب

إحدى العقبات الكبرى لوضع الحدود هي شعورنا بالإحساس بالدين. ما الذي ندين به لوالدينا، وأصدقائنا، وأي شخص آخر يحبنا؟ ما هو كتابي وملأتم وما ليس كذلك (ص. ١٤٢)؟

يُخَلُّ العديد من الناس هذه المعضلة بوضع حدود مع من لا يشعرون معهم بأي التزام أو دين. أحياناً يكون الانتقال من كنيسة، أو وظيفة، أو صديق حتى وإن تطلب الأمر هذه الخطوة الناضجة، لكن مشاعر الإحساس بالدين تمنعنا من القيام بهذا (ص. ١٤٢).

- أين منعك مشاعر الإحساس بالدين من وضع حدود؟

- ما هي نتائج فشلك في وضع حدود في الموقف (المواقف) التي ذكرتها؟ هل أنت، على سبيل المثال، حبيس في البيت، أو المدرسة، أو الكنيسة، أو وظيفة، أو في صداقة؟

ما هي الحدود؟

كثيراً ما نعتقد أنه بسبب حصولنا على شيء، نحن ندين بشيء. المشكلة هي أنه لا يوجد دين من أي نوع. فالمحبة- أو المال أو الوقت- الذي نحصل عليه يجب أن نقبله كهبة (ص. ١٤٣).

• ما الذي تشير إليه كلمة «هبة»؟ السؤال بشكل مختلف، ما هو الرّد الملائم على الهبة؟

كل ما هو محتاج بحق للرّد بشكل ملائم مع الحصول على هبة هو الإحساس بالامتنان. فالمعطي لا يفكر في أن للهبة عائد. لكنها قدمت ببساطة لأن أحدهم أحب شخص ما وأراد أن يفعل شيئاً لأجله/ لأجلها. (ص. ١٤٣)

• إن هبة الخلاص التي قدمها الله لنا كلفته ابنه. كانت هبة نابعة من محبته لنا (يوحنا ٣: ١٦). وتجاوبنا مع هبة الله يجب أن يكون يقبولها وبامتنان. بناء على ٢ كورنثوس ٩: ٦، ٧، كولوسي ٢: ٧، لماذا امتناننا مهم جداً لله؟

الله يعلم أن امتناننا لما فعله لنا سيجرّكنا لمحبة الآخرين (ص. ١٤٣).

• نحن ندين بالشكر لله والآخرين الذين أعطونا. ثم، من قلب ممتن، يجب أن نذهب ونساعد الآخرين. أين تذهب وتتواصل مع آخرين كتجاوب ممتن لما حصلت عليه من الله وشعبه؟

كما توضح رسائل الله في سفر رؤيا لكنايس أفسس وبرغامس وثياتيرا، فإنه لا يسمح للامتنان والحدود بالتشابك والتشوش. فبالرغم من امتنانه لكنايسه ومدحه لها على ما حققته ملكوته، إلا أنه يضع حدوداً معها بمواجهتها بعدم مسئوليتهم (ص. ١٤٣-١٤٤).

• من خلال هذه المناقشة، ما هي العلاقة التي يدعوك الله لوضع الحدود فيها، على الرغم من أن هذا الشخص قد منحك أشياء؟

أساطير شائعة حول الحدود

لم يسمح الله بالخلط بين الامتتان والحدود، وبالتالي لا يجب أن نفعل نحن ذلك أيضاً. فإحساسنا بالامتتان يجب ألا يمنعنا من وضع الحدود مع أولئك الذين منحونا هبات (ص. ١٤٤).

الأسطورة # 8: الحدود دائمة، وأنا أخشى أن تُحرق جسوري

من المهم فهم أن «لا» دائماً تحت أمرك. وأنت تمتلك حدودك الخاصة، وهي لا تمتلكك. إذا وضعت حدوداً مع شخص ما وتجاوب هو / هي بشكل ناضج وبمحبّة، يمكنك إعادة التفاوض في مسألة الحد. بالإضافة إلى إمكانيّتك تغييرك للحد حين تكون في مكان أكثر أمناً. فالكتاب المقدس يُرينا العديد من الحالات التي تم فيها إعادة التفاوض من نحو الحدود وتغييرها (يوحنا ٣: ١٠؛ أعمال الرسل ١٥: ٣٧-٣٩؛ تيموثاوس ٤: ١١) (ص. ١٤٤).

• ما هو الحد أو الحدود التي أخفقت في وضعها خوفاً من أن تكون دائمة؟

• هل كنت في وقت ما مُدركاً بتغيير أحدهم لحدوده معك؟ تحدث عنها بالتحديد. ما هي التغييرات التي تم عملها، كيف تم عملها، وكيف تجاوبت مع هذا؟

• ما هي الحدود التي أنت أكثر استعداداً لوضعها الآن وتعلم بأنه ليس من الضروري أن تكون دائمة؟

ما هي الحدود؟

مراجعة

• أي من الأساطير قبلتها كحقيقة؟

• كيف تغير مفهومك للحدود كنتيجة لهذا الدرس؟

• ما الذي يقوله الله لك من خلال هذا الدرس عن أساطير الحدود؟

• ما الذي قررت عمله كنتيجة لما تعلمته هنا عن حق الله، والحدود، ونفسك؟

كما فعلنا في بداية هذا الدرس، نُشجّعك ثانيةً لمُراجعة تلك الأساطير بخشوع تلك التي عرفلتك وأوقعتك في شباكها. افحص الآيات المذكورة في الكتاب المقدس وهذا المرشد. واطلب من الله أن يمنحك الإحساس بالثقة التي يؤمن بها في الحدود الصحيحة والجيدة أكثر مما تفعل أنت.

صلاة

أبي الصالح والكريم، لقد وعدت بأن حقك سيُحررني، وأنا أشكرك على الكثير من الحق المذكور في هذا الدرس. فقد أصبح لديّ لمحة عن الحرية الآتية من الحدود ومع فهم الحدود. أسألك الآن أن تساعد هذا الحق - حقك - على اختراق قلبي. وساعدني على تغيير افتراضاتي ومعتقداتي الخاطئة. حررني من التفكير الكاذب ووجه تصرفاتي. وسأظل طالبا أن تعلمني وضع حدود سليمة. من فضلك ساعدني على القيام بهذا بحكمة ودائما بمحبة. أصلي هذا في اسم ابنك، آمين.

أجزاء الثاني

مراعات الحدود

الحدود وعائلتك

بَعْدَ أَنْ سَأَلْتُ وَأَجَبْتُ عَلَى السُّؤَالِ، «مَا هِيَ الْحُدُودُ؟» نَتَقَلُّ الْآنَ لِلْجُزْءِ الثَّانِي مِنْ دِرَاسَتِنَا وَهُوَ صِرَاعَاتِ الْحُدُودِ.
وَالْمُنْطَقَةُ الْأُولَى لِلصِّرَاعِ الَّتِي سَنَنْظُرُ إِلَيْهَا هِيَ الْعَائِلَةُ.

مَشْكَلةٌ شَائِعَةٌ

عَانتُ سُوْزِي مِنْ كَآبَةٍ عَمِيقَةٍ بَعْدَ عَوْدَةٍ مِنْ زِيَارَةٍ إِلَى بَيْتِ أَبِيهَا. فَقَدْ شَعُرَتْ وَكَأَنَّهَا لَا تَسْتَحِقُّ الْعِيشَ حَيْثُ عَاشَتْ وَكَانَ لَدَيْهَا إِحْسَاسٌ نَكِدٌ مُسْتَمِرٌّ بِأَنَّهُ كَانَ مِنَ الْوَاجِبِ عَلَيْهَا حَقًّا الْقِيَامُ بِمَا أَرَادَهُ أَبَوَاهَا أَنْ تَفْعَلَ. فَقَدْ قَامَتْ بِالْإِخْتِيَارَاتِ مِنَ الْخَارِجِ - أَرْتَحَلْتُ بَعِيدًا، وَسَعَيْتُ نَحْوَ تَحْقِيقِ مُسْتَقْبَلِهَا اِمْلَهِي، وَتَزَوَّجْتُ، وَأَنْجَبْتُ - لَكِنْ مِنْ الدَّخْلِ كَانَتْ الْأُمُورُ مُخْتَلِفَةً تَمَامًا. فَلَمْ يَكُنْ لَدَيْهَا التَّصْرِيحُ الْعَاطِفِيُّ بِأَنْ تَكُونَ شَخْصًا مُنْفَصِلًا يَقُومُ بِالْإِخْتِيَارَاتِ حُرَّةً نَحْوَ حَيَاتِهَا دُونَ الْإِحْسَاسِ بِالذَّنْبِ حِينَ لَا تَفْعَلُ مَا يَرِيدُهُ أَبَوَاهَا (ص. ١٤٧-١٤٨).

• مَا الَّذِي تَشْعُرُ بِهِ حِينَ تَزُورُ بَيْتَ أَبِيكَ؟ وَمَا الَّذِي تَشْعُرُ بِهِ بَعْدَ أَنْ تَعُودَ إِلَى بَيْتِكَ؟

• مَا هِيَ الْإِخْتِيَارَاتُ الَّتِي قَمْتَ بِهَا وَجَعَلْتِكَ تَعْرِفُ أَنْ أَبِيكَ، بِطَرِيقَةٍ أَوْ بِأُخْرَى، غَيْرَ مُوَافِقِينَ عَلَيْهَا تَمَامًا؟

صراعات الحدود

- هل قُمت بهذه الاختيارات من الداخل كما هي بالخارج؟

لا يشعر الناس الذين يمتلكون زمام حياتهم بالذنب حين يقومون باختيارات حول المكان الذي سيذهبون إليه (يشوع ٢٤: ١٥). فهم يأخذون الآخرين في الاعتبار، لكن حين يقومون باختيارات لأجل رغبات الآخرين، فهم يقومون بهذا بدافع المحبة، لا الإحساس بالذنب، ليقدّموا الخير، لا ليتحاشوا الرديء (٢كورنثوس ٩: ٦-٧) (ص. ١٤٨).

- هل تشعر بالذنب بشأن بعض الاختيارات التي قُمت بها؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي—ولماذا تشعر بالذنب؟
هل أنت حقاً لا «تمتلك» زمام نفسك؟

- ما الذي يوجه القرارات التي تتخذها؟ هل تختار بدافع الإحساس بالذنب أم بدافع المحبة؟ هل تختار لتقديم الخير أم لتحاشي الرديء؟ أعط أمثلة محددة وكن صادقاً مع نفسك بخصوص دوافعك.

دلائل الافتقار للحدود

دعونا نلقي نظرة على الدلائل الشائعة على قلة الحدود مع العائلة التي نشأت وكبرت بها.

الإصابة بالعدوى

حين لا تكون لدينا حدود جيدة، فعائلتنا الأصلية لديها القوة للتأثير على عائلتنا الجديدة. في الواقع، حين يكون لعلاقتك مع شخص القدرة على التأثير على علاقاتك مع الآخرين فهذه علامة مؤكدة على وجود مشاكل في الحدود (ص. ١٤٦).

- هل وِصف سوزي يُذكرك بشخص تعرفه، شخص يمنح لشخص آخر سلطة مهولة على حياته/حياتها؟ كن مُحدداً تجاه من هو هذا الشخص والدليل على أن عائلة هذا الشخص الأصلية لديها قوّة أكثر من اللازم عليه/عليها.

الحدود وعائلتك

- هل أنت مثل سوزي؟ إذا كان الأمر كذلك، كُنْ مُحَدِّداً نحو الشخص الذي يُؤثِّرُ على عِلاَقَاتِكَ مَعَ الآخرين. كيف تتجاوب عاطفياً مع ذلك الشخص؟ ما هي النتائج العاطفية السيئة الحادثة من الاتصال بهذا الشخص؟

- كيف تُؤثِّرُ هذه النتائج السيئة على مشاعرك من نحو نفسك؟ وعِلاَقَاتِكَ الأخرى؟

الدور الثانوي

العلامة الشائعة الأخرى على قلة الحدود مع العائلة الأصلية وهي شعور شريك الحياة أنه يحصل على الفئات. فدان يشعر أن ولاء جين الأول هو لأبويها، بدلاً مِنْهُ هو، زوجها. فجين لم تكمل عنصر الزواج الـ «شرك» قبل أن تجرب العنصر الثاني «الالتصاق» (تكوين ٢: ٢٤). فلكي ينجح الزواج، يحتاج الشريكان لفك روابطهما مَعَ عائلتيهما الأصليتين والقيام بروابط جديدة مع العائلة التي تم تكوينها بالزواج (ص. ١٤٩-١٥٠).

- إذا كنت متزوجاً، فهل أنت سعيد مع الحدود التي يضعها شريك حياتك مع عائلته/ عائلتها الأصلية- أم تشعر بأنك تحصل على الفئات؟ ادعم إجاباتك بأمثلة مُحَدَّدة.

- هل تعتقد أن شريك حياتك سعيد بالحدود التي تحافظ عليها مع عائلتك الأصلية؟ أسأله/ أسألها.

- أَيْنَ تَحْتَاجُ لِحَلِّ الروابط مَعَ عائلتك الأصلية؟ ما هي الخطوات المُحَدَّدة التي ستأخذها لتقوية الروابط أو الروابط الجيدة التي ستقوم بها مع العائلة التي تم تكوينها بزواجك؟

صراعات الحدود

هل يمكنني الحصول على مصروفي، رجاءً؟

هل تتذكر وصف حياة تيري وشيري؟ فهو لم يستطع وضع حدود أمام رغبة والديه لأن يحصل على أشياء مادية معينة له ولشيري. وبالرغم من أن ما يقدمانه كان يؤثر تأثيراً بالغاً على احترام تيري لنفسه. إلا أنه لم يكن متأكداً من رغبته في هجرهما لأجل إحساس أكبر بالاستقلال. لأنه لم يكن بالغاً مادياً بعد (ص. ١٥٠-١٥١).

• هل أنت بالغ مادياً؟ عضد إجابتك بتفاصيل مُحددة من حياتك.

مشكلة الحدود المالية يمكن أن تأخذ مساراً آخر: قد يستمر الوالدان في تمويل سبيل الفشل وعدم تحمل المسؤولية حين يساعدان أبنائهما على الخروج من المآزق المادية التي يقعون فيها نتيجة إدمان الخمر أو المخدرات، أو الإسراف، أو الأعراض الحديثة لـ «لم أجد جوربي» (ص. ١٥١).

• متى رأيت – أو ربما حتى اختبرت- هذا النوع من مشاكل الحدود المادية؟

• ما مدى جودة عيشك في حدود مواردك ودفعك لثمن فشلك؟ هل أنت بالغ مادياً؟ هل حدودك معروفة ومُحددة جيداً ومُحافظ عليها بعناية حين يأتي الموضوع للماديات ووالديك؟

ماما، أين جواربي؟

في متلازمة الطفل الدائمة perpetual child syndrome، قد يكون الشخص مستقلاً مادياً، لكنه يسمح لوالديه بأداء بعض مهام إدارة حياته (ص. ١٥١-١٥٢).

• ما هي، إذا وجدت، المهام التنظيمية الحياتية التي مازلت تسمح لوالديك بالقيام بها بالنيابة عنك؟

الحدود وعائلتك

- إذا كنت تسمح لو الديك بالقيام بمهام تنظيمية حياتية لك، ربما تكون علاقاتك البالغة الأخرى لا تعمل جيداً أو عاطلة. قيم تلك العلاقات. هل اخترت «البطة السوداء»؟ هل أنت غير قادر على الالتزام بعضو من الجنس الآخر أو بوظيفة أو مهنة؟

- كيف حال ماديّاتك؟ هل تعكس قدرتك على التفكير والتخطيط للمستقبل؟ أم أنها حياة مرافقة مادياً بشكل جوهري، ولا تعكس أي تفكير أبعد من الحاضر المباشر؟

الثلاثة حشود

تتميز الأسر المعطلة بنوع معين من مشكلات الحدود يطلق عليه «التقسيم إلى مثلثات»، وهو مصطلح يُشير إلى الفشل في حل خلاف بين شخصين فيجذبان طرفاً ثالثاً ليأخذ جانب أحدهما. والشخص الثالث لا علاقة له بالخلاف لكنه يُستخدم للراحة والتصديق الشرعي ممن يخافون من مواجهة أحدهما الآخر. في المثلث، يقول الناس الكذب. ويفشلون في امتلاك غضبهم، ويتسترّون بكلمات جيدة وإطراء. والإشاعة تفتت العلاقة أكثر بين الأطراف المتخربة (أفسس ٤: ٢٥ ص ١٥٢-١٥٤).

- متى اشتركت في مثلث مثل هذا؟ هل كنت الشخص أ، أم الشخص ب، أم الشخص ج؟ إذا كان التقسيم إلى مثلثات هو نمط عائلتك، أي الأشخاص تميل أن تكونه؟

- ما الذي علمتك إياه عائلتك الأصلية نحو حل الخلافات والتعامل مع الغضب؟

صراعات الحدود

• ما الذي يُعَلِّمه الكتاب المقدس في المقاطع التالية؟

• لاويين ١٩: ١٧

• أمثال ٢٨: ٢٣

• متى ٥: ٢٣-٢٤

• متى ١٨: ١٥

نستطيع تَجَنُّب التقسيم إلى مثلثات بالكلام مع الشخص الذي لدينا خلاف معه مباشرة. لا تقل لطرف ثالث شيئاً عن شخص ما لا تنوي قوله للشخص نفسه. (ص. ١٥٤).

• ما هو الخلاف الذي تحتاج لحله الآن، فوراً؟

من الطفل هنا؟

تَعَلَّم بعض الناس في حياتهم المبكرة بأنهم مسئولون عن والديهم، الذين التصقوا بالأنماط الطفولية من عدم الشعور بالمسؤولية. ففي كل مرة يحاولون فيها الاستقلال بحياتهم، يشعرون بالأنانية (ص. ١٥٤-١٥٥).

الحدود وعائلتك

- هل تشعر بأنك مسئول عن والديك؟ هل تلك غير صحي أو تلك كتابي، ومسئولية صحية؟

يُعلمنا الكتاب المقدس أن الأبناء البالغين يجب أن يعتنوا بوالديهم المسنين (تيموثاوس ٥: ٣-٤). إنه لأمر حسن أن نظهر الامتنان لأبائنا وأن نعوضهم عما فعلوه من أجلنا (ص. ١٥٥). لكن تبرز هنا مشكلتان أحياناً.

- هل أنت في موقف احتاج لرعاية والدين مسنين؟ إذا كان الأمر كذلك، هل تواجه أيًا من هاتين المشكلتين؟

- هل لديك والدان ليسا بالفعل محتاجين لكنهما يتصرفان كشهيدين أو مطالبين صعبين الإرضاء؟

- هل تجد نفسك في حالة نقص لحدود واضحة تحتاج معها لتقرر ما يمكنك منحه وما لا تستطيع منحه؟

- أشرح لماذا «تَمْنَعُ الحدود الجيدة الإحساس بالاستياء»، وبعد ذلك، ربما بتسجيل قراءة مستوى استيائك الخاص، تستطيع تقييم الحدود التي وضعتها أو تعيد وضعها مع أبويك. أم أنك تتجاوز عن طريق عدم المنح لوالديك على الإطلاق؟

لكن أنا أخوك

توجد ديناميكية كثيرة الحدوث أيضاً وهي اعتماد طفل بالغ غير متحمل المسؤولية على أخ/أخت بالغ مسئول (ص. ١٥٥-١٥٦).

- هل رأيت ذلك يحدث في عائلتك الأصلية؟ إذا كان الأمر كذلك، أين وأي الأدوار، إذا وجد، لعبت؟

صراعات الحدود

- لماذا بإمكان أخ/ أخت محتاج هدم أفضل أسيجتنا بناءاً؟

- راجع علامات نقص الحدود وعلّق على حالة حدودك مع عائلتك الأصلية. هل حدودك تقوم بوظيفتها؟ هل يمكن أن يكونوا أكثر وضوحاً في تحديدهم أو أقوى في الحفاظ عليهم؟

ماذا إذاً نفعل هذا؟

لماذا بحق السماء نختار الاستمرار في هذه الأنماط العائلية التي نظرنا إليها لتونا؟ دعونا ننظر إلى السببين (ص. ١٥٦).

استمرارية مشاكل الحدود القديمة

أحد الأسباب لاستمرارية هذه الأنماط غير الصحية هو أننا لم نتعلّم قوانين الحدود في عائلتنا الأصلية. ومشاكل حدود البالغ هي في الحقيقة مشاكل حدود قديمة موجودة منذ الطفولة المبكرة (ص. ١٥٦ - ١٥٧).

- أي من الأنماط التالية تعلمتها أثناء نموك ومستمرة معك في بلوغك مع نفس اللاعبين؟

- قلة النتائج للسلوك غير المسئول.

- قلة المواجهة.

- قلة الحدود.

- تحمّل مسؤولية الآخرين بدلاً عن نفسك.

- العطاء عن استياء وبالإكراه.

- الحسد.

- السلبية.

- التكتّم.

- بما أنك تستطيع تمييز الصراع الذي لديك مع الحدود في عائلتك الأصلية، حدد الآن أي قوانين الحدود تم كسرها (الفصل الخامس في كتاب «الحدود») واكتبها بأسفل.

الحدود وعائلتك

- ما هي الثمار السلبية المؤدية في حياتك كنتيجة للقوانين التي كتبت أنها مكسورة من قبل؟

أن الأنماط التي تعرفت عليها وحددتها تكمن في العمق، فأعضاء العائلة الذين علموك كيفية تنظيم حياتك قد يُعيدونك للأنماط القديمة لمجرد وجودهم حولك. فتبدأ في التصرف تلقائياً من الذاكرة بدلاً عن النمو. ولكي تتغير عليك أن تعترف «بهذه الخطايا العائلية» وتتوب عنها، وتُغيّر الطريقة التي تتعامل بها معها (خروج ٢: ٥؛ نحميا ٩: ٢). والآن، وقد اتخذت بعض الخطوات نحو القيام بذلك بالضبط (ص. ١٥٧).

التبني

هناك سبب آخر لاستمرار مشاكل الحدود مع أفراد عائلتنا وهو لربّما لم نمرّ بالمرحلة الانتقالية الكتابية للبلوغ والتبني الروحي لعائلة الله (متى ٢٣: ٩؛ غلاطية ٤: ١-٧) (ص. ١٥٧-١٥٨).

- هل لازلت تدين بالولاء لوالديك الأرضيين أم أصبحت بالتمام عضو في عائلة الله وتطيع الآن طرقه؟ أعط دليلاً محدداً يدعم جوابك.

- أحياناً ما تتسبب طاعة طرق الله في الخلاف مع- بل وحتى الانفصال عن- عائلتنا (متى ١٠: ٣٥-٣٧)، لكن يسوع يُعلمنا بأن روابطنا الروحية هي الأكثر أهمية (متى ١٢: ٤٦-٥٠). هل واجهك خلاف في عائلتك الأصلية بسبب طاعتك وولائك للمسيح؟ هل احتجت للانفصال عن عائلتك الأصلية؟ إذا كانت إجابتك «نعم» لأي من السؤالين، تأمل في كيف أرشدك الله ورفعك، ولازال يفعل.

في عائلة الله، علينا أن نقول الصدق، ونضع حدوداً، ونتحمل المسؤولية ونطالب بتحمل المسؤولية، ونواجه أجدنا الآخر، ونغفر لأجدنا الآخر، وهكذا. فمثل هذه المعايير والقيم القوية هي التي تحكم وتُسّر هذه العائلة، والله لن يقبل بأي سلوك آخر في عائلته (ص. ١٥٨).

صراعات الحدود

أن أصبح جزءاً من عائلة الله فهذا لا يعني بأي شكل من الأشكال أن نَقْطَعَ أي روابط أخرى. فيجب أن يكون لدينا أصدقاء من خارج عائلة الله، وروابط قوية مع عائلاتنا الأصلية (الأولى). لكننا على الجانب الآخر، نحتاج لطرح سؤالين (ص. ١٥٨).

• هل تمنحك أو تعيقك أي من الروابط بعائلتك الأصلية أو صداقاتك من خارج عائلة الله من القيام بالشيء الصحيح في بعض المواقف؟ ضع قائمة بأسماء أولئك الأشخاص، وصف نوع ومدى تأثيرهم عليك.

• هل أصبحت بحق بالغاً في علاقتك مع عائلتك الأصلية؟ إذا كان الأمر كذلك، اعط أمثلة مُحدّدة لسلوكك البالغ. إذا لم يكن الأمر كذلك، اذكر المواقف التي لا تشعر فيها بأنك تصرفت أو تم التعامل معك فيها كبالغ. علق على سبب اعتقادك بأنك غير قادر على النضوج بالكامل.

إذا كانت روابطنا بعائلاتنا الأصلية محبة بحق، سنكون منفصلين وأحراراً، قادرين على منح المحبة ويكون لنا قلب «ثابت العزم». وسنبعد عن الاستياء والامتناع وسنحب مع الحدود، ولن نسمح بالسلوك الشرير أو نمكته. (ص. ١٥٨)

• أكتب قائمة بأسماء أفراد عائلتك الأصلية وقمّ علاقتك مع كل واحد منهم. هل أنت منفصل؟ حر؟ هل تعطي بدافع المحبة وقلب ثابت العزم (٢كورنثوس ٩: ٦-٧)؟ هل تتحاشى مشاعر الاستياء؟ هل تحب بحدود؟ هل تمتنع عن تمكين السلوك الشرير؟

إذا نحن لسنا «تحت وصاية وحماية» كبالغين، نستطيع بحق اتخاذ قرارات بالغة، وستكون لدينا القدرة على السيطرة على إرادتنا (١كورنثوس ٧: ٣٧)، ونكون خاضعين لأبينا الحقيقي (ص. ١٥٨).

معالجة مشاكل الحدود مع العائلة

يعتبر تأسيس حدود مع العائلات الأصلية مهمة قاسية، لكنها تأتي بفوائد عظيمة. أنها عملية، لها خطوات معينة مميزة (ص. ١٥٩).

الحدود وعائلتك تشخيص الأعراض

خذ لحظة للتأمل في حالة حياتك الشخصية.

• أين تجد مشاكل الحدّ مع أبويك و/ أو أشقائك؟

• أين فقدت السيطرة على ممتلكاتك؟

• أي صلة أو ارتباط تراه بين المناطق التي فقدت فيها السيطرة وبين العائلة التي كبرت بها؟

تشخيص الأعراض

اكتشف الآن ما هي الديناميكيات التي يتم لعبها. فلا يمكنك التوقف عن التصرف بديناميكية معينة ما لم تفهم ما تفعله وما هيته. «أخرج الخشبة من عينك» واعرف انتهاكات حدودك (متى ٧: ١-٥) (ص. ١٥٩).

• ما هي قوانين الحدود التي تنتهكها؟ هل تقوم بالتثليث؟ هل تتحمل المسؤولية عن أخ/ أخت أو والدين بدلاً من أن تكون مسئولاً تجاههم؟ هل تفشل في تعزيز النتائج وينتهي بك الأمر بدفع ثمن سلوكهم؟ هل أنت سلبي وتفاعلي (ممن يقومون بردود الفعل) نحوهم ونحو الخلاف؟

تحديد الاحتياج الذي يعود للخلاف

أنت لا تتصرف وفق طرق غير ملائمة بدون أي سبب. فكثيراً ما يكون ذلك بسبب محاولة تلبية بعض الاحتياجات الدفينة التي لم تقم عائلتك الأصلية بإشباعها. واجه هذا النقص وأقبل إمكانية تسديده فقط في عائلتك الجديدة التي انتميت إليها.

صراعات الحدود

من يتممون مشيئة الله ويستطيعون حبك بالطريقة التي صممها الله (ص. ١٥٩).

- ما هي الاحتياجات التي لم تسدها لك عائلتك الأصلية؟ احتياجاتك، على سبيل المثال، لأن تُحَبَّ؟ لأن تُصَادَقَ؟ أن تكون مقبولاً؟ أن تكون مفهومًا؟ أنت تكون حُرًّا في أن تكون نفسك؟

أفتح قلبك وأقبل الخير

إن استيعاب وفهم احتياجاتك ليس كافياً. فيجب أن تسدد هذه الاحتياجات. والله مستعد لتسديد احتياجاتك من خلال شعبه، لكن يجب أن تضع نفسك، وأن تبحث عن نظام دعم جيد، وأن تقبل الخير والصالح. وبوجود الله بجانبك، تعلم التجاوب مع المحبة وقبولها (٢كورنثوس ٦: ١١-١٣) — حتى وإن تعثرت في البداية (ص. ١٦٠).

- ما مدى قوة نظام دعمك (مساندتك)؟ أهناك شخص تستطيع معه البدء في مشاركة ما تتعلمه عن نفسك، واحتياجاتك، وخططك لإقامة حدود أفضل (انظر الجامعة ٤: ٩-١٢).

- لماذا تتردد في التواصل مع أناس وضعهم الله في طريقك ليتم من خلالهم تسديد احتياجاتك؟ دع الله يعلم عن أقلقك و مخاوفك، وأنصت لرسالة تذكيره لك بأنه سيكون معك وأنت تحاول.

- ما هو الخير الذي تود أن تكون قادراً على استقباله داخلك؟ مرة ثانية، أخبر الله عن صراعاتك (على أية حال، هو يعرف!) وتذكر بأنه يَحُبُّك ويُريدُك أن تقبل الخير المُتاح في عائلته وعالمه.

الحدود وعائلتك

مارس مهارات الحدود

إن قدراتك الخاصة على وضع الحدود هشة وجديدة عليك. ولا يمكن تطبيقها فوراً في المواقف الصعبة. لذا تدرب على ممارستها في المواقف التي يمكن أن تخدم هدفك ويستجاب لها. وانظر لعملية ممارسة مهاراتك في وضع الحدود على أنها علاج طبيعي. ففي الحالتين، يتعافى المرء بالتدريج ليصل لمستوى حمل الأثقال (ص. ١٦٠).

- مع من يمكنك ممارسة قول «لا»؟ من سيحترم قولك «لا» ويستمر في محبتك بدون شرط؟ كن منتهباً لأي فرصة يمكنك فيها ممارسة استخدام هذه العضلة الجديدة!

- عندما تقول «لا» بالفعل، لاحظ مشاعرك، وكيف تجاوب معك الشخص الذي قلته له، وما الذي تعلمته. تحدث خلال التجربة مع شخص ما تشعر معه بالأمان لتتأكد من أنك على المسار الصحيح حول ما فعلت وسببه.

قل لا للشر

بالإضافة لممارسة مهاراتك الجديدة في المواقف الآمنة، تحاش المواقف الموجهة. أولئك الأشخاص الذين انتهكوا وسيطروا عليك في الماضي. وحين تعتقد أنك مستعد لإعادة بناء علاقة مع شخص كان مؤذياً ومسيطرًا عليك في الماضي، ربما ترغب في جلب صديق أو مُساند معك. فالجرح الذي تتعافى منه خطير، ولا يمكنك إعادة العلاقة حتى تمتلك الأدوات الصديقة والمناسبة (ص. ١٦٠ - ١٦١).

- ما هي المواقف الآتية في المستقبل القريب التي تعلم أنها قد تكون مؤلمة وجارحة؟ ما الذي ستفعله كبديل عن وضع نفسك في هذه الظروف السيئة؟

صراعات الحدود

- من هم الأشخاص الذين ستبذل قصارى جهتك لتحاشيهم وأنت تنمي حدوداً صحية؟ في الماضي، من هجرك أو كان مسيطراً عليك؟

اغفر للمعتدي

لا شيء يوضح الحدود مثلما يفعل الغفران. فعندما ترفض الغفران لشخص ما، فكأنك ما زلت تريد شيئاً منه، وهذا يُعيقك مُقيداً إليه أو إليها للأبد. فرفض الغفران لفرد من أفراد العائلة واحد من الأسباب الرئيسية لعدم قدرة الناس على الانفصال عن عائلاتهم العاطلة. فما زالوا يُريدون شيئاً منهم. فمن الأفضل كثيراً قبول النعمة من الله، الذي لديه الكثير ليمنحه، والغفران لمن ليس لديهم مال ليدفعوه مقابل ديونهم (متى ١٨ : ٢١-٣٥) (ص. ١٦١).

- من الذي لم تغفر له؟

- ما الذي لازلت ترغب في الحصول عليه من ذلك الشخص؟ أهي المحبة؟ أم الاعتراف بارتكاب الخطأ؟ أم الاعتذار؟ أم شيء آخر؟

أصرف بضعة لحظات هادئة في الصلاة. تكلم مع الله عن صراعك في الإطلاق والغفران. اطلب منه المساعدة للرجوع في الغفران. واطلب منه أن يُعلمك أن تغفر ويساعدك على قبول نعمته، القدرة على شفاء الجروح التي تسببت فيها عائلتك الأصلية. فحين تغفر للمعتدي، تنتهي معاناتك. والرغبة التي لا تتحقق أبداً في رد الدين — الرغبة التي تُمرض قلبك لأن رجاءك يخيب دائماً (أمثال ١٣ : ١٢) — سيموت، وأنت ستكون حراً (ص. ١٦١).

استجب، لا تتردد

حين تتجاوب مع ما يقوله أو يفعله شخص ما، فأنت تبقى في كامل السيطرة على نفسك، وتمتلك الخيارات والبدائل. لكن حين تتفاعل سلبيًا لما يقوله أو يفعله ربما تكون لديك مشكلة مع الحدود. إذا ما كان شخص ما قادراً على أن يحدث دماراً أو تأثيراً قوياً عليك بفعل أو قول شيء، فهذا الشخص متحكم فيك، وحدودك مفقودة أو ضائعة. (ص. ١٦١ - ١٦٢).

الحدود وعائلتك

- مَنْ استطاعَ أَنْ يَجْعَلَكَ تتجاوب بفعل أو قول شيء ما؟ السؤال بطريقة أخرى، من الذي مارس الكثير من السيطرة عليك؟

إذا كنت تشعر بأنك تتجاوب أو تقوم برد الفعل بدلاً عن الفعل، حتى لا يتمكن أفراد عائلتك من إجبارك على عمل أو قول شيء لا تريده، شيء ينتهك انفصالك. فحين تتجاوب أو تتفاعل فالشخص الآخر هو المتحكم فيك، لكن حين تتجاوب مع الحدث، دون انفعال، فأنت المتحكم في الأمور (غلاطية ٥: ٢٢) (ص. ١٦٢).

- متى، إذا حدث مرة، كنت قادراً على الحفاظ على حدودك مع شخص تحكم فيك؟ ما الذي فعلته؟ ما الذي تعلمته من تلك التجربة؟

تعلم المحبة جريئة ومسئولية، وليس بالشعور بالذنب

الحدود لا تعني بأي شكل من الأشكال التوقف عن المحبة. على العكس، مع الحدود، تبيع الحرية لتحب. إنه لأمر حسن أن تضحي وتنكر نفسك لأجل الآخرين، لكنك تحتاج الحدود للقيام بذلك الاختيار (ص. ١٦٢).

- متى كنت مدفوعاً بالشعور بالذنب أكثر من المحبة في علاقاتك العائلية؟

- ما هو انتهاك الحدود المنخرط في هذه العلاقة المخلفة بالشعور بالذنب؟

إن الشخص الذي يُفرض عليه البقاء تحت الحماية يخسر الحب والحرية. في الحقيقة، أن أفضل الحدود هي الحدود المحبة (ص. ١٦٢).

صراعات الحدود

- أين يُمكنك ممارسة عطاء مقصود حتى يُمكنك اختبار الحرية التي تأتي مع الحدود؟ كُن مُحدّداً بخصوص خطتك—والشخص الذي سيعتبرك مسئولاً عنه.

وأنت تقوم بتنمية حدود أقوى مع عائلتك الأصلية، تذكّر أن فعل الخير لشخص ما، حين تختار بحرية القيام بذلك، يُعتبر عملية تعزيز للحدود، وليس الاعتمادية. (يوحنا ١٣ : ٣٤-٣٥) (ص. ١٦٢).

صلاة

أبي السماوي، لقد صممت العائلات كمكان لنا للتعلم عنك وعن محبتك— لكن العائلات لا تعلمنا دائماً هذا. فأنت تعلم اختلال الوظائف والألم والأكاذيب التي يمكننا تعلمها بديلاً عن هذا. وتعلم أنماط العائلة التي كبرت بها، وما لم أتعلمه عن الحدود التي أحتاج لتعلمه الآن. علمني، وساعدني على تحديد بوضوح حدودي وأن أقوم بالحفاظ عليهم جيداً. وامنحني الشجاعة والحكمة لأخذ الخطوات اللازمة لحل مشاكلي الخاصة بالحدود مع عائلتي. أصلي في اسم يسوع. آمين.

الحدود وأصدقائك

تستحضر كلمة الصداقة صور الألفة، والإعزاز، والانجذاب المتبادل بين شخصين. وبالرغم من رغبتهما في أن يكونا معاً، إلا أنه لا زال من الممكن للأصدقاء أن يختبروا مشاكل في الحدود (ص. ١٦٣-١٦٤).

قائمة جرد مختصرة

في هذه المناقشة للحدود، تُعرّف الصداقة على أنها علاقة غير رومانسية قائمة على الارتباط لا الأداء. فنحن لا ننظر لعلاقات قائمة على الأهداف العامة، مثل العمل أو الخدمة، لكن للصداقة التي فيها الناس ببساطة يرغبون في أن يكونوا معاً (أيوحنا ٤: ١٢) (ص. ١٦٣).

• أي أصدقاء يتبادرون إلى ذهنك وأنت تقرأ هذا التعريف؟ أكتب أسماءهم.

• في أيّ، إذا وُجد، من العلاقات التي ذكرتها لتوك شعرت، مثلما شعرت مارشا، أنك الشخص الذي يقوم دائماً بالمبادرة؟

- صراعات الحدود
في أي من العلاقات التي ذكرتها وجدت تبادل للمنفعة حقيقياً وراحة؟

- ما الذي يجعل إحدى العلاقات غير متوازنة وغير مريحاً وسهلاً؟ شارك أفكارك قبل أن تمضي قدماً.

كما أدركت مارشا، وفي الغالب أنت أيضاً، أن خلافاً الحدود مع الأصدقاء تأتي بكل الأشكال والأحجام. ولنفهم الموضوعات المختلفة، دعونا ننظر لأربعة خلافاً وكيف يمكننا حلها بالحدود. سنطبق قائمة الحدود مع هذه الخلافاً لنساعدك على تحديد مكانك في وضع الحدود ونريك كيف تتمكن من الذهاب للمكان الذي تود الذهاب إليه (ص. ١٦٤).

الخلافاً رقم 1: الطبع/ الخانع

حين «طبعان» مثل شين وتيم يتفاعلان، لا يفعل أي منهما ما يريده حقاً. فكل منهما خائف من إخبار الآخر بالحقيقة، الأمر الذي لن يفعله أي منهما أبداً (ص. ١٦٤).

- متى، إذا حدث، كنت طرفاً في علاقة مثل شين وتيم؟ صف كيف كان شعورك حول الصداقة وأين تقف الصداقة الآن؟

- راجع قائمة تدقيق الحدود في صفحة ١٦٥-١٦٦. ما الذي تقترحه عليك هذه النقاط الثمانية حول الخطوة الصحية التي يمكن اتخاذها في صداقتك الطبع/ الخانع؟

- متى ستتخذ هذه الخطوة؟ ما هي العلاقة (العلاقات) المعقدة التي ستستند عليها حين تقوم بذلك؟

الحدود وأصدقاؤك

مع انفتاح المذعنات أكثر نحو ما يعجبهما وما لا يعجبهما، قد يجدا نفسيهما ينفصلان أكثر عن بعضهما البعض. فهما يحتاجان لتذكر أن وجود أصدقاء مختلفين لأنشطة مختلفة ليس وصمة في العلاقة — وقد تكون حتى عاملاً مساعداً على المدى الطويل (أمثال ١٨ : ٢٤) (ص. ١٦٥).

الخلاف رقم 2: خانع/مسيطر عدواني

في خلاف الخانع / المسيطر العدواني، يشعر الخانع بالخوف والدونية في العلاقة، والمسيطر العدواني يشعر بالغيظ والسخط لضيقه من الخانع (ص. ١٦٦).

• متى، إذا حدث، كنت طرفاً في علاقة خانع/مسيطر عدواني؟ صف كيف كان شعورك نحو تلك الصداقة وأين تقف الصداقة الآن.

• راجع قائمة تدقيق الحدود على صفحة ١٦٦-١٦٨، ما الذي تقترحه عليك هذه النقاط الثمانية حول الخطوة الصحية التي يمكن اتخاذها في صداقتك الخانع/المسيطر العدواني؟ (بما أن الخانع هو دائماً الطرف التعس في هذه العلاقة، فهو/هي الشخص الذي يحتاج للقيام بالعمل اللازم).

• متى ستتخذ هذه الخطوة؟ ما هي العلاقة (العلاقات) المعقدة التي تستند عليها حين تقوم بهذا؟

حين يواجه المذعن صديقه المسيطر العدواني، فإنه يضع الحدود لجعلها/ يجعله يعلم أن سيطرته/ سيطرتها تؤاياه وتجرح صداقتهم. ربما تشعر المسيطرة العدوانية بتعاطف ندم على الألم الذي سببته أو اختبار نتائج تصرفاتها وتبدأ في تحمل المسؤولية عن السيطرة التي جعلت صديقها يهرب. عند هذه النقطة، إذا كان كلاهما مستعداً، فيمكنهما بحث إعادة العلاقة. ويضعان قواعد إجرائية جديدة (أمثال ٢٧ : ١٧) (ص. ١٦٨).

صراعات الحدود

الخلاف رقم 3: الخانع/ المسيطر المناور

ربما لا تكون المسيطرة المناورة واعية بمحاولة التلاعب بأصدقائها. لكن على الجانب الآخر، مهما كانت نواياها طيبة، حين تكون في ورطة، فإنها تستخدمهم. فهي تأخذهم كمسلم بهم، معتقدة أنهم لن يمانعوا في تقديم معروف لصديقة. وأصدقائها يكظمون غيظهم (ص. ١٦٨).

- متى، إذا حدث، كنت طرفاً في علاقة الخانع/المسيطر المناور؟ صف كيف شعرت حول الصداقة وأين تقف الصداقة الآن.

- راجع قائمة تدقيق الحدود على صفحة ١٦٩-١٧٠، ما الذي تقترحه عليك هذه النقاط الثمانية حول الخطوة الصحية التي يمكن اتخاذها في صداقتك الخانع/المسيطر المناور؟ (مرة أخرى، بما أن الخانع هو دائماً الطرف التعس في هذه العلاقة، فهو/هي الشخص الذي يحتاج للقيام بالعمل اللازم).

- متى ستتخذ هذه الخطوة؟ ما هي العلاقة (العلاقات) المعصدة التي ستستند عليها حين تقوم بهذا؟

حين تشعر المذعنة بالقوة الكافية فإنها تواجه المسيطرة المناورة، وتجربها عن مشاعرهما وتنتهز الفرصة، وتشرح رغبتها في المزيد من المماثلة والتساوي في الصداقة. والمسيطرة المناورة دون وعي منها بكيفية جرحها لصديقتها، ربما تكون آسفة بشكل حقيقي ويصبح لديها الخيار لبدء تحمل المزيد من المسؤولية. والصداقة يمكن حينها أن تنمو وتعمق (أمثال ١٠: ١٨) (ص. ١٧٠).

الخلاف رقم 4: الخانع/ غير المتجاوب

في خلاف الخانع/ غير المتجاوب، أحد الطرفين يقوم بكل العمل في العلاقة بينما الآخر يتنزه فيها. فيشعر أحد الطرفين بالإحباط والاستياء، والآخر يتساءل ما هي المشكلة (ص. ١٧٠).

الحدود وأصدقاؤك

- متى، إذا حدث، كنت طرفاً في علاقة الخانع/غير المتجاوب؟ صف كيف شعرت حول الصداقة وأين تقف الصداقة الآن.

- راجع قائمة تدقيق الحدود على صفحة ١٧٠-١٧٢، ما الذي تقترحه عليك هذه النقاط الثمانية حول الخطوة الصحية التي يمكن اتخاذها في صداقتك الخانع/غير المتجاوب؟ (مرة أخرى، بما أن الخانع هو دائماً الطرف التعس في هذه العلاقة، فهو/هي الشخص الذي يحتاج للقيام بالعمل اللازم).

- متى ستتخذ هذه الخطوة؟ ما هي العلاقة (العلاقات) المعصدة التي ستستند عليها حين تقوم بهذا؟

تبدأ المذعنة في وضع حدود بإخبار غير المتجاوبة عن مشاعرها وتعلمها بأنها ستحتاج لتحمل نفس القدر من المسؤولية عن الصداقة في المستقبل. المذعنة تأمل أن غير المتجاوبة ستتصل، لكن إذا استمرت غير المتجاوبة على حالها، فقد تعلمت المذعنة أنها لم تكن علاقة ارتباط متبادل. ويمكنها حينها أن تحزن وتأسف، وتنتهي من هذا، وتقوم بالاختيار. فهذا النوع من المواجهة إما أن يفضح الصداقة كعلاقة من طرف واحد أو يمنح أساساً لإعادة بناء صداقة أفضل. (غلاطية ٥: ٥) (ص. ١٧٢).

أسئلة حول نزاعات حدود الصداقة

الناس المصطادون في النزاعات، التي ألقينا نظرة عليها لتونا، كثيراً ما يثيرون الأسئلة التالية حين يفكرون في وضع الحدود في صداقاتهم (ص. ١٧٢).

السؤال # 1: ألا تكسر علاقة الصداقة بسهولة؟

معظم الصداقات ليس بها التزام خارجي، مثل الزواج، أو العمل، أو الكنيسة، لبقاء الأصدقاء معاً. وبالتالي ليست الصداقات في خطر كبير للكسر حين تظهر خلافات (نزاعات) الحدود (ص. ١٧٢)؟

صراعات الحدود

- أولاً، أدرك أن المؤسسات الخارجية مثل الزواج، والعمل، والكنيسة ليست الوحيدة التي تلصق العلاقات معاً. ما هي الدلائل على ذلك وتراه في العالم من حولك؟

- ما الذي تقترحه رومية ٧: ١٩ حول محاولة تأسيس وبناء صداقة على الالتزام وحده؟

حتى حين نلتزم بصداقة محبة، فأشياء سيئة يمكن أن تحدث. فقد نُخَيَّب ظن الأصدقاء. والمشاعر تخفق. وببساطة إذعان أبيض لها لن يُجَدِّد العلاقة. فاثناء بقائنا مرتبطين بالله وأصدقائنا، ومجموعات مساندتنا، فنحن نمتلئ بالنعمة للبقاء هناك ونُحَارِبُ خلافات الحدود التي تنشأ أو تظهر (ص. ١٧٣).

- ما الذي تقترحه رومية ٨: ١ وأفسس ٤: ٣٢ حول الأساس القوي للصداقة؟

- متى كان كونك « في المسيح يسوع » يقوي صداقاتك؟ متى، على سبيل المثال، ساعدك على تهدئة عاصفة خيئة الأمل، أو الجرح، أو حتى الخيانة؟ كن مُحددًا.

- يُعَلِّمُنَا الكتاب المقدس أن كُلَّ التزام قائم على علاقة محبة. فإن نكون محبوبين يقود للالتزام واتخاذ القرارات الإرادية — لا العكس، على ماذا التزامك قائم على الله؟ كيف قاد كونك محبوباً من الله أولاً لالتزامك له (أيوحنا ٤: ١٩).

الحدود وأصدقاؤك

- ما الذي يقوله لك شخصياً الحق القائل «كل التزام (تعهد) قائم على علاقة محبة» عن الصداقة؟

تحتاج كل الصداقات لأن تُبنى على الارتباط لا بعض أنواع الالتزام، أو يكون لها أساس مهزوز، فالارتباط المتأصل في محبة المسيح هو أقواها على الإطلاق (ص. ١٧٢ - ١٧٤).

- المشكلة الثانية حول الاعتقاد بأن الصداقات أضعف من العلاقات المؤسسية، مثل الزواج والكنيسة والعمل، يفترض أن تلك ليست مبنية أو قائمة على الارتباط. ما هو الدليل الذي تراه في العالم من حولك عن أن الارتباط هو المفتاح لعلاقات الزواج والكنيسة والعمل؟ فكّر في نسبة الطلاق، وأنماط حضور الكنيسة، والتوجهات نحو العمل.

- ما الذي يبيّنك مُرتبطاً بأصدقائك؟ أدائهم؟ كونهم محبوبين؟ إحساسك بالذنب؟ إحساسك بالالتزام؟ شيء آخر؟

من المثير أن ندرك أن الشيء الوحيد الذي يجعل أصدقاءنا يتمسكون بنا ليس أداؤنا، أو كوننا محبوبين، أو إحساسهم بالذنب، أو التزامهم. الشيء الوحيد الذي سيقبّلهم على اتصال بنا، وقضاء وقت معنا، وتحملهم لنا هو الحب. وهذا هو الشيء الوحيد الذي لا نستطيع التحكم فيه (ص. ١٧٤).

- ما الذي تفعله لتتعلم أن تثق في تلك المحبة التي ليس لك سيطرة عليها أو دخلٌ فيها؟ من الذي يساعدك على تعلم مدى القوة التي يمكن أن تكون عليها رابطة محبة الصديق؟

- من الذي تساعدك على تعلم مدى القوة التي يمكن أن تكون عليها رابطة المحبة بين الأصدقاء؟

- ما الذي تفعله لتقوية رابطة المحبة؟

أثناء دخولنا أكثر فأكثر في حياة أساسها قائم على الارتباط، نتعلم الوثوق في المحبة (أيوحنا ٤: ١٨). ونتعلم أن روابط الصداقة الحقيقية ليس من السهل كسرها. ونتعلم أننا، في العلاقات الجيدة، نستطيع وضع حدود صحية تقوي الارتباط، لا تجرحه (ص. ١٧٤).

السؤال # 2: كيف أضع الحدود في علاقة عاطفية؟

يواجه المسيحيون العزاب صراعات مهولة مع تعلم أن يكونوا ممن يقولون الصدق ويضعون الحدود في علاقات صداقة المواعدة الرومانسية. فمعظم الخلافات تدور حول الخوف من خسران العلاقة (ص. ١٧٤).

- ما مدى جودتك في قول الصدق ووضع الحدود في صداقاتك المواعدة (العاطفية)؟

المواعدة وسيلة لاكتشاف نوع الشخص الذي نكمّله ومع من نحن متوافقون روحياً وعاطفياً. وهذه الحقيقة تتسبب في بناء خلاف داخلي. فحين نواعد تكون لدينا الحرية في قول، في أي وقت كان، «هذه لا تفلح» وتنتهي العلاقة. وللشخص الآخر نفس القدر من الحرية (ص. ١٧٥).

- بسبب هذه الديناميكية، من الأفضل تعلم مهارة وضع حدود في الساحات غير الرومانسية. أين تُمارس مهارات وضع الحدود؟ وما الذي تتعلمه وتستطيع تطبيقه على مواعدتك؟

ما إن نتعلم إدراك ووضع والحفاظ على حدود كتابية، حتى يمكننا استخدامها في المواعدة. فوضع الحدود وقول الصدق في العلاقات العاطفية ضروري لمساعدة كل شخص على معرفة أين يبدأ والآخر يتوقف (ص. ١٧٦).

- ما مدى معرفتك بحدود الشخص الذي تواعده؟ هل هذا الشخص، على سبيل المثال، يقول لا؟

الحدود وأصدقاؤك

- وما مدى معرفته/معرفتها بحدودك؟ هل يستطيع/تستطيع سماع وقبول قولك «لا»؟

- أين تختلف أنت والشخص الذي تواعده؟

- متى تُلاقي صعوبة في قول «لا»؟

السؤال # 3: ماذا لو كان أعضاء أسرتي هم أقرب أصدقائي

يسمى الناس، الذين لا يعتقدون أنهم يحتاجون لدائرة حميمة من الأصدقاء أبعد من والديهم وإخوتهم، فهم الوظيفة الكتابية للعائلة (ص. ١٧٦-١٧٧).

- كيف تصف وظيفة العائلة؟ ما الذي قصد الله حدوثه في عائلاتنا الأصلية بحسب رأيك؟

يقصد الله للعائلة أن تكون حضّانة تنمي فيها النضج والأدوات، والقدرات التي نحتاجها في العالم الخارجي. ثم علينا بعدها ترك الحضّانة (تكوين ٢: ٢٤) ونؤسس نظاما عائليا روحيا وعاطفيا خاصا بنا. فأعضاء العائلة يمكن أن يكونوا بالفعل أصدقاءنا، لكن إذا لم تسأل أبدا، أو تضع الحدود، أو تختبر الخلاف مع أفراد عائلتك، فقد لا يكون لديك ارتباط راشد بالغ معهم (يوحنا ٢: ٢-٤) (ص. ١٧٧).

- هل تركت حضّانة عائلتك؟ هل أنت حر - هل تشعر بأنك حر - لأن تفعل ما قصده الله لك؟ هل تنشر محبة الله للعالم وتصنع تلاميذ من أشخاص آخرين، وبالتالي تحقق هدف الله لك (متى ٢٨: ١٩-٢).

صراعات الحدود

- إذا كانت إجابتك عن السؤالين السابقين بنعم، يمكنك الإجابة عن السؤالين التاليين أيضاً. ما هي الحدود التي وضعتها مع عائلتك الأصلية؟ وبما أنك تركت عائلتك، فبمن تلتصق الآن؟

- إذا لم يكن لديك «صديق مُقرب» غير عائلتك، فما الذي من المحتمل أن يمنعك عن الانفصال والتشخص في رأيك؟ هل من الممكن أن تكون خائفاً من أن تصبح بالغاً مستقلاً ذاتياً؟ إذا كان الأمر كذلك، مع من تستكشف تلك المخاوف؟

- إذا كنت لم تترك عائلتك بعد، فما هي الحدود التي يُمكنك البدء بالعمل على وضعها؟

السؤال # 4: كيف أضع الحدود مع الأصدقاء المحتاجين؟

وجدت السيدة التي تم ذكرها في هذا الجزء أن وضع الحدود مع الأصدقاء مستحيل لأنهم جميعاً بدوا وكأنهم في كوارث دائمة. أثناء تحدثنا، علمنا أنها لم تفكر أبداً في الفرق بين الخدمة والصداقات. ومفهوم هذه السيدة عن الصداقة جعلها تبحث عن أشخاص لديهم احتياجات وتلقي نفسها في علاقة معهم. ولم تكن تعرف كيفية السؤال عن الأشياء لنفسها، التصرف الذي كانت تعتقد أنه يتم عن التواضع (يعقوب ٤: ٢) (ص. ١٧٨)

- هل تتعامل مع الصداقة كخدمة — أتعرف شخصاً يفعل ذلك؟ أشرح ما الشكل الذي يمكن أن يكون عليه هذا التوجه للصداقة.

- في أي العلاقات (العلاقة) سبق وكننت الخادم، أو المنقذ، أو الطرف الأقوى الذي بدون احتياجات؟ ولماذا تعتقد أنك اخترت هذا الدور لنفسك؟

الحدود وأصدقاؤك

• في أي العلاقات (العلاقة) كُنت قادراً على طلب أشياء لنفسك؟ فما الذي طلبته وحصلت عليه؟

• إذا كنت لا تشعر بعد بارتياح في طلب أشياء لنفسك، أَعثر على علاقة آمنة يمكنك فيها تُعَلِّم وممارسة هذه المهارة.

حين يخبرنا الكتاب المقدس أن نعزي الآخرين بالتعزية التي حصلنا عليها (٢كورنثوس ١: ٤)، فهو يُخبرنا بأننا نحتاج لأن نتعزي قبل أن نكون قادرين على تعزية الآخرين، وهذا قد يعني وضع الحدود على خدمتنا حتى نتمكن من الحصول على التغذية من أصدقائنا (ص. ١٧٨ - ١٧٩).

• ما الذي يقوله الله لك شخصياً من خلال هذا الدرس عن الحدود، والخدمة، والصدقات المغذية؟ وما الذي ستفعله تجاوباً مع ذلك؟

ألق نظرة مصلية على صداقاتك. واطلب من الله المعونة على تقرير ما تحتاج إليه للبَدْء ببناء الحدود مع بعض أصدقائك. فوضع الحدود يمكنه تقوية صداقاتك، ويرشد حياة مواعيدك، ويخدمك أيضاً في الزواج، الذي هو أكثر العلاقات الإنسانية قرباً وحميمية (ص. ١٧٩).

صلاة

يا رب، من المخيف أن أدرك أن الخيط الوحيد الذي يربط العلاقات معا هو الارتباط نفسه. فمن المخيف إدراك أن أصدقائي ليسوا أصدقائي بسبب أدائي، أو كوني محبوباً، أو إحساسهم بالذنب، أو بالالتزام، وأنهم أصدقائي بسبب المحبة- الشيء الذي لا أستطيع التحكم فيه. علمني أن أثق في المحبة- محبتك ومحبة أصدقائي. علمني أن أحب أصدقائي بالطريقة التي أريد أن أحب بها- محبة غير مشروطة مليئة بالنعمة التي منحناها لنا. أصلي في اسم يسوع، ابنك، مخلصي، والعطية المعلقة لمحبتك ونعمتك. آمين.

الحدود وشريك الحياة

إذا كانت هناك أبداً علاقة حيث يمكن أن تشوش الحدود، فهي الزواج، حيث يصبح الزوجان «جسداً واحداً» (أفسس ٥: ٣١). فالحدود تعني شيئاً من الانفصالية، في حين تتسم إحدى خصائص الزواج بالتنازل عن هذه الانفصالية وأن يصبح الطرفان شخصاً واحداً، فبما له من موقف مُحير، خاصة لمن ليس لديه حدود واضحة منذ حداثة! وفي الحقيقة، تعتبر الحدود السيئة أحد أكثر أسباب فشل العديد من الزيجات، و سوف نطبق في هذا الفصل قوانين الحدود، بالإضافة إلى أساطيرها على علاقات الزواج.

ههه هذا ملكك، أم ملكي، أم ملكنا؟

يعكس الزواج العلاقة التي للمسيح مع عروسه، الكنيسة (أفسس ٥: ٢٢-٣٣)، فالمسيح يقوم ببعض الأشياء التي لا يستطيع أحد غيره فعلها، والكنيسة لديها بعض الأشياء التي لا يقوم بها أحد غيرها، ولديهما بعض الأشياء التي يقومان بها معا (ص. ١٨١).

بالمثل، في الزواج، بعض الواجبات يقوم بها أحد الشريكين، والبعض الآخر يقوم بها الشريك الثاني، وبعض الأمور يقومان بها معا (ص. ١٨١-١٨٢).

• ما هي بعض الواجبات التي تقوم بها؟

• ما هي بعض الواجبات التي يقوم بها شريك حياتك؟

صراعات الحدود

- ما هي بعض الواجبات التي تقومان بها معا؟

- ما مدى جودة عمل تقسيم هذه الواجبات لك ولشريك حياتك؟

حين يتزوج شخصان، فكلُّ منهما يُسهمُ في العلاقة، يقوم بواجبات تتماشى مع قدراته الفردية واهتماماته، وكل منهما له حياته/ حياتها. حيث تتشوّش الحدود في عناصر الشخصية- عناصر النفس التي يمتلكها كل شخص ويختار أن يشاركها مع شخص آخر. وتبرز المشكلة حين يعتدي شخص على شخصية الثاني ويحاول السيطرة والتحكم في مشاعر، وتوجهات، وسلوك، وقيم الآخر. (ص. ١٨٢).

المشاعر

أحد أهم العناصر التي تُروّج الألفة بينَ الشخصين هو القدرة على تحمل كل منهما مسئولية مشاعره. فنحن لا نوصل مشاعرنا بالقول «أشعر أنك...» بل نوصل مشاعرنا بالقول «أشعر بالحزن، أو الوحدة، أو الخوف...» فمثل هذه الشفافية هي بداية الحميمة والرعاية (٢كورنثوس ٦: ١٣) (ص. ١٨٢-١٨٣).

- ما هي المشاعر التي أنت قادر على التعبير عنها في زواجك؟

- ما هي المشاعر التي تحب أن تكون قادراً على التعبير عنها؟

- ما الذي تميل لعمله بدلاً من التعبير عن مشاعرك لشريك حياتك؟

- الحدود وشريك الحياة
- كيف يؤثر السلوك الذي ذكرته لتوك على علاقتك مع شريك حياتك؟

- ما هي المشاعر التي تحتاج لتَحْمُل مسئوليتها اليوم ومشاركتها مع شريك حياتك؟

الرغبات

تعتبر الرغبات، مثل المشاعر، عنصراً آخر للشخصية التي يحتاج كل شريك لتوضيحها وتحمل مسئوليتها. وتبرز المشاكل حين نجعل شخص آخر مسئولاً عن احتياجاتنا ورغباتنا ونلومه على خيبة أملنا (يعقوب ٤: ٢٦). والزواج عبارة عن حل مشكلة الرغبات المتعارضة وجعلها تعمل معاً (ص. ١٨٤-١٨٥).

- أن تَحْمُل مسؤولية إشباع رغباتك هو قانون من قوانين الحياة. راجع حالة سوزان وجيم. ما هو الموقف الذي يذكرك به في زواجك، إن وجد؟

- ما هي الرغبات المتضاربة التي تحتاج للعمل على حلها مع شريك حياتك؟

حدود على ما أستطيع إعطاؤه

نحن مخلوقات محدودة ويجب أن نعطي كما «تتوي في قلوبنا» (٢كورنثوس ٩: ٧)، وأن نكون واعين بمتى يتعدى عطاؤنا نقطة المداية ويصل لنقطة الاستياء (الامتعاض). تنشأ المشاكل حين نلوم شريك حياتنا على نقص حدودنا. فشريك حياتك ليس مسئولاً عن حدودك، بل أنت كذلك. وأنت فقط تعرف ما تستطيع وتريد منحه، وأنت فقط مسئول عن وضع هذا الخط الفاصل. فإذا لم ترسمه وتضعه، من السهل بل وبسرعة ستصبح متعصاً (ص. ١٨٥-١٨٧).

صراعات الحدود

- غالباً ما يفعل الشركاء في الحياة أكثر مما يريدون فعلياً ثم يستأثرون بعد ذلك من الشريك الآخر على عدم إيقافهم عن الإفراط في العطاء. راجع حالة بوب ونانسي. ما هو الموقف في زواجك، إن وجد، الذي يُذكرك به هذا الموقف؟

- أين تحتاج لوضع بعض الحدود على ما تمنحه لشريك حياتك؟

- أين تحتاج لتحمّل مسؤولية رغباتك الخاصة بدلاً من توقع أن يعتني بها شريك حياتك نيابة عنك؟

تطبيق قوانين الحدود في الزواج

تحدثنا في الفصل الخامس عن القوانين العشرة للحدود. دعونا نطبق بعضاً منها على بعض الحالات الزوجية الواقعة في مشاكل (ص. ١٨٧)

قانون الزرع والحصاد

قد يجنح أحد الزوجين بعيداً عن الصواب عدة مرات ولا يتحمل تبعات سلوكه. فالسماح للشريك بتحمل عواقب سلوكه - أو أن يسمح لك بتحمل عواقب سلوكك - ليس تلاعباً أو مناورة. على العكس، فأحدهما يحد من الطريقة التي يسمح/تسمح بأن يعامل بها ويظهر انضباط للنفس. فالنتائج الطبيعية تقع على كاهل الطرف المسئول (غلاطية ٦: ٧) (ص. ١٨٧-١٨٨).

- ما هي التصرفات التي لا يسمح لك شريك حياتك بتحمل معاناة نتائجها؟

الحدود وشريك الحياة

- ما هي التصرفات التي تحتاج للسماح لشريك حياتك بتحمل معاناة نتائجها؟

- ما الذي يمنعك من السماح لشريك حياتك بتحمل عواقب سلوكه/سلوكها؟

قانون المسؤولية

يظهر الناس الذين يضعون حدوداً ضبطاً للنفس وتحمل مسؤولية أنفسهم. يعتبر وضع الحدود تصرفاً محبباً، فعن طريق ربط وتحديد الشر، تكون حماية الخير. نحتاج لإظهار المسؤولية لمن نحبهم عن طريق مواجهة الشر حين نراه بدلاً من تحمل مسؤولية ما يفعلون، أو ننفذهم. ضع في الاعتبار أن السلوك الأكثر مسؤولية عادة ما يكون الأكثر صعوبة (ص. ١٨٨-١٨٩).

- أين تغضب، وتتجههم، وتتصرف وكأنك خائب الرجاء على أمل أن تتحكم في شريك حياتك؟ وأين تنتظر أن يتم إنقاذك بدلاً من تحمل مسؤولية نفسك؟

- أين تستسلم لغضب شريك حياتك، وتجهمه، وخيبة أمله، وبالتالي تحمل مسؤولية ما يشعر/تسهر به؟ وأين تُنقذ شريك حياتك (انظر أمثال ١٩: ١٩).

- اشرح الفرق بين أن تكون مسئولاً نحو شريك حياتك أو مسئولاً عنه/عنها.

صراعات الحدود

- أين تحتاج لإظهار المسؤولية في زواجك اليوم؟ ما هو الشر الذي تراه وتحتاج لمواجهته؟

قانون القدرة

لقد سلمنا بعدم قدرتنا أساساً على تغيير الآخرين. وأنه يوجد طريق أفضل وهو قبول الناس كما هم، واحترام اختياراتهم في أن يكونوا ما هم عليه، وجعلهم يختبرون النتائج الملائمة لسلوكهم بدلاً من الزن أو التبرم أو المضايقة. فأنت ليست لديك قوة على تغيير أحد سوى نفسك. لذا تخطى عن محاولة السيطرة على أي شخص آخر أو أن يكون لديك قدرة عليه (غلاطية ٥: ٢٣) (ص. ١٨٩).

- ما هي المواضيع التي تجد أنك تُزعجُ شريك حياتك بها؟

- ما رأيك في الطريق الأفضل المقترح عليك سابقاً؟ ما هي النتائج التي من المحتمل أن يُعاني منها شريك حياتك؟ هل يمكن أن تدفع هذه النتائج على التغيير الذي فشلت مضايقتك وزنك لجعله يقوم به؟

- راجع أمثلة «قبل الحدود» و «بعد الحدود» في صفحة ١٩٠. كيف ستتعامل مع سلوك شريك حياتك (الذي كنت تضايقه من نحوه) في المرة القادمة المناسبة؟ رتب وخطط للكلمات التي ستقولها حينها لوضع الحدود.

- ما هي المواضيع التي يتم مضايقتك بسببها؟ ما الذي تقترحه عليك هذه المناقشة حول سبب عدم تغييرك؟ إذا كان شريك حياتك سيضع بعض الحدود الصحية، ما هي النتائج التي تعتقد أنها ستدفع عملية التغيير؟

الحدود وشريك الحياة

قانون التقييم

حين تواجه زوجك أو زوجتك وتبدأ بوضع الحدود، فقد يُجرح شريكك. في تقييم الألم الذي سببته وضعك للحدود لشريكك، تذكر أن المحبة والحدود يمشيان معا يد بيد (عبرانيين ١٢ : ١١). عندما تضع الحدود، كن مسئولا بمحبة تجاه الشخص المتألم (ص. ١٩٠).

• في رأيك، ماذا سيكون رد فعل شريك حياتك متى تبدأ بوضع الحدود؟ (الشركاء الحكماء المحبون سيقبلون الحدود ويتصرفون بمسئولية نحوها. أما الشركاء المسيطرون والمتمركزون حول أنفسهم سيتجاوبون بغضب). ما التجاوب الذي تريد توقعه كرد فعل؟

• ربما تكون قد بدأت بالفعل بوضع الحدود. إذا كان الأمر كذلك، كيف كان رد فعل شريك حياتك؟ وكيف تجاوبت معه/ معها؟ كيف كنت تحب أن تكون الاستجابة؟

تذكر أن الحدود تتعامل دائماً معك، فأنت لا تطالب شريك حياتك بالقيام بأي شيء — ولا حتى احترام حدودك. فأنت تضع حدودك لتقول ما ستفعل أو ما لن تفعل (ص. ١٩٠ - ١٩١).

• أبق هذا الحق في ذهنك وأنت تفكر في حدود شريك حياتك. ما هي حدوده/حدودها التي تحتاج منك للمزيد من الاحترام؟

• وما هي السلوكيات التي سيجبرك هذا على أن تصبح مسئولا عنها؟

صراعات الحدود قانون الماشغلة

في الزواج، كما في أي علاقة أخرى، من الضروري جداً الكشف عن حدودك. فالحدود السلبية، كالانسحاب، والتقسيم إلى مثلثات، والعبوس، والسلوك السلبي العدواني، مدمرة جداً للعلاقة. (ص. ١٩١).

• أين كنت أنت أو شريك حياتك تكشفان عن حدودكما بطريقة سلبية وبالتالي مدمرة؟ انظر لبعض الخيارات المذكورة في الفقرة السابقة.

يجب أن نصرّح عن الحدود أولاً شفهاً ثم بعد ذلك عملياً. تحتاج لأن تكون واضحاً ولا تقدم أي تبرير. والعديد من الحدود التي تطلعون عليها تحتاج لأن تُحترم ويُعلن عنها في أوقات مختلفة في الزواج (ص. ١٩١-١٩٣).

• الجلد: انتهاك الحدود الجسدية يمكن أن يتراوح بين إظهار العاطفة بشكل مؤلم حتى الإيذاء الجسدي. أين لا تعامل شريك حياتك بالطريقة التي تريد أن تُعامل بها؟ وأين لا يعاملك شريك حياتك بالطريقة التي تريده أن يعاملك بها؟ ما الذي ستقوله لتصف وتعرّف الحد الذي ترغب منه/ منها أن تحترمه؟

• الكلمات: ما هو الموضوع أو ما هي (المواضيع) التي تتردّد في مواجهة شريكك بها؟ أين تحتاج لقول «أنا لا أشعر بارتياح نحو ذلك»، أو «أنا لا أريد أن» أو «لن أفعل»؟ وكيف تود أن تتجاوب حين يقول شريك حياتك واحدة من هؤلاء لك؟

• الحقيقة: أين كنت أقل من صادق في تواصلك مع شريك حياتك؟ هل تحتاج لإخبار شريكك أنه/ أنها ينتهك/ تنتهك واحدة من معايير الله (أفسس ٤: ٢٥)؟ هل تحتاج للعمل على امتلاك مشاعرك وجروحك و، في محبة، توصّل هذه المشاعر لشريك حياتك؟

الحدود وشريك الحياة

- المسافة الجسدية: هل تُبعد نفسك عن المواقف المؤذية في الزواج لتحمي كنوزك؟ متى تحتاج لوقت تكون فيه بعيداً، وهل تسمح لشريكك معرفة أنه/ أنها تختبر نتائج سلوكه/ سلوكها الخارج عن السيطرة (متى ١٨: ١٧؛ ١كورنثوس ٥: ٩-١٣)؟ أم تدعه يخمن؟ ولو تم عكس الأدوار، كيف تود أن يعاملك؟ ما الذي ستقوله في المرة القادمة حين تحتاج لبعض المساحة؟

- المسافة النفسية: إذا كنت قد جُرحت من جراء زواج مضطرب، فالانتظار لاكتساب الثقة مرة أخرى يعتبر أمراً حكيماً. فأنت تحتاج لرؤية ما إذا كان شريك حياتك تائباً بحق، كما تحتاج للحكم على التصرفات، ليس فقط كلمات مجردة (يعقوب ٢: ١٤-٢٦). من يصلي معك ويعضدك أثناء انتظارك؟

- الوقت: هل تمنح شريكك الوقت الذي/ التي يحتاج إليه لرعاية نفسه أو نفسها بطريقة مسؤولة؟ هل تأخذ وقتاً لنفسك؟ ما الذي تفعله بعيداً عن شريكك وينشطك ويمنحك شيئاً تعود به لزواجك؟ هل تأخذ وقتاً على حدة أو بعيداً عن دوائر المشكلة؟

- الآخرون: إذا كنت تتعلم وضع الحدود في زواجك، ممن تحصل على المساعدة والمساندة التي تحتاج إليها؟ إذا كنت لم تجد مُشيراً أو مجموعة مساندة بعد، متى ستحصل؟ وما الذي يعيقك؟

- النتائج: ما النتائج التي تحتاج للسماح لشريك حياتك باختبارها؟ وما النتائج التي تحتاج لتتخطها حرفياً الآن للتعبير عن أنك تضع حدوداً أفضل في زواجك؟

لكن يبدو أن الأمر غير مقبول

حينما نتحدث عن زوجة تضع الحدود، سيسأل شخص ما عن فكرة الخضوع الكتابية (ص. ١٩٤).

• ما هو مفهومك للخضوع؟

• اقرأ أفسس ٥: ٢١. ما الذي تُعلّمه هذه الآية حول من يجب أن يخضع، ولمن، ولماذا؟

• ما هي صورة الخضوع التي تجدها في أفسس ٥: ٢٤-٢٧؟

• قَيِّم زواجك (يكن ذلك مثالياً لو تم هذا مع شريكك) عن طريق طرح الأسئلة التالية:

• هل علاقة الزوج بالزوجة تماثل علاقة المسيح بالكنيسة؟ ما هي أوجه الشبه؟ وما هي أوجه الاختلاف؟

• هل للزوجة حرية الاختيار أم أنها «تحت الناموس» وتشعر بالسخط، والذنب، وانعدام الأمان، والغربة، تلك المشاعر التي يعدها الكتاب المقدس بأن الناموس يجلبها (رومية ٤: ١٥؛ غلاطية ٥: ٤؛ يعقوب ٢: ١)؟

• هل يهب الزوج للزوجة نعمة ومدبة غير مشروطة؟

الحدود وشريك الحياة

- هل الزوجة في موقع «عدم الإدانة» (رومية ٨: ١) أم فشل زوجها في «تنقيتها» من كل إحساس بالذنب (قارن أفسس ٥: ٢٦)؟

قد نشعر أننا نحب شريك حياتنا بنعمة ومحبة غير مشروطة، لكن هل هذا ما يختبره/تختبره؟ أنصت لما يقوله شريكك لك (ص. ١٩٤-١٩٥)

- اقرأ أفسس ٥: ٢٨-٢٩. كيف تُقوّض هذه الآيات من فكرة الخضوع الذي يشبه خضوع العبد؟

لا يأخذ يسوع منا أبداً إرادتنا أو يطلب منا القيام بشيء جرح لنا. كما أنه لا يدفعنا أبداً لتخطي حدودنا. ولا يستخدمنا أبداً كأشياء. لكنه بذل نفسه لأجلنا، ويعتني بنا كما لو كنا جسده (ص. ١٩٥).

لم نر أبداً «مشكلة خضوع» لم تكن فعلياً «مشكلة سيطرة» في جذرها.

- لماذا يبدو هذا منطقياً؟

- كيف تتوقع أن يتصرف زوج مُسيطر حين تبدأ زوجته بوضع حدود واضحة وتضع حدوداً كتابية على المساواة الجارح؟

حين يضع الشريكان الحدود في الزواج، فإنه بإمكان الزواج أن ينمو ويتطور (ص. ١٩٥).

مسألة التوازن

تحتاج العديد من الأبعاد للتوازن في علاقة الزواج. فالمشاكل تنتج حين لا يكون التوازن متبادلاً. هل تذكر مرديث وبول؟ كانت مسئولة عن الوحدة وهو كان مسئولا عن الانفصال بدل أن يكون كل منهما مسئولا عن كليهما (ص. ١٩٥-١٩٧).

• هل يوجد توازن مشترك ومتبادل في زواجك؟

• هل أحد الطرفين مقتدر والآخر عاجز دائماً؟

• هل أحد الطرفين قوي والآخر ضعيف دائماً؟

• مثل مرديث وبول، هل أحد الطرفين يرغب دائماً في الوحدة والآخر في الانفصال؟

• هل أحد الطرفين يريد دائماً ممارسة الجنس بينما الآخر لا يهتمه الأمر مطلقاً؟

عندما تجد نفسك في علاقة غير متكافئة، فقد يكون لديك نقص في الحدود. فوضع الحدود قد يُصحح عدم التوازن. على سبيل المثال، حين وضع بول الحدود على متطلبات مرديث، أجبرها على أن تصبح أكثر استقلالية (ص. ١٩٧-١٩٨).

الحدود وشريك الحياة

- ما هي المواضيع الأخرى التي يبدو أن زواجك يفتقر فيها للتوازن المشترك المتبادل؟ مُعاقبة الأطفال؟ إنفاق المال؟

- أين تحتاج لوضع حدود؟ ماذا ستكون خطواتك الأولى؟

كثيراً ما يكون من السهل رؤية المشاكل، لكن الأصعب جداً هو القيام بالخيارات الصعبة، وتَحْمِل المخاطرة التي يمكن أن ينتج عنها تغيير صحي (ص. ١٩٨).

الحل

دعونا نلقي نظرة على الخطوات اللازمة للتغيير الشخصي في العلاقة الزوجية. فاعمل خلال هذه التسع خطوات لكل خلاف في الحدود يمكن أن ينشأ في زواجك (ص. ١٩٨-٢٠٠).

- اكتشف الأعراض— ما هي المشكلة؟ هل توافق أنت وشريك حياتك على التصرف لحلها؟

- حدد وعيّن مشكلة الحدود— أي موضوع الحدود الذي خلف العرض الذي حددته وتعرفت عليه مما ورد سابقاً؟ من لديه المشكلة للقول لا؟ من لديه مشكلة في سماع لا؟

صراعات الحدود

• أَعثر على أصول الخلاف— ما الذي اختبرته وبالتالي تَعَلَّمته في عائلتك الأصلية وتنقله الآن لزواجك؟ ما هي المخاوف، أو التوقعات، أو الشك في الذات، على سبيل المثال، هل تُؤثر على كيفية تواصلك مع شريك حياتك؟

• اقبل الخير— ما هو نظام التعضيد الذي يمنحك القوة التي تحتاج إليها (جامعة ٤: ١٢) وأنت تتعلّم وضع الحدود؟ وأين يمكنك الذهاب طلباً للمعونة وأنت تنمي حدودك؟

• مارس— من هم الأشخاص الآمنون الذين يمكنك ممارسة حدودك الجديدة بينهم؟ متى ستخبر واحداً منهم «لا»، أو تشارك برأي مختلف، أو تمنح شيئاً دون توقع أي شيء في المقابل؟

• قُل لا للشر— ما هو السيئ في زواجك- الذي يَنْتهك، المطالب غير المعقولة- التي تحتاج لوضع الحدود عليها؟ أتتذكر مثل الوزنات (متى ٢٥: ١٤-٣): ليس هناك نمو بدون مخاطرة ومواجهة للخوف.

• اغفر— للأشخاص الذين لا يغفرون، ويسمحون للآخرين بالتحكم فيهم. من الذي تسمح له بالتحكم فيك ويسيطر عليك لأنك لا تغفر له/ لهم؟

• كُن فعالاً— ضع بعض الحدود بدلاً من السماح لشريكك بأن يكون مسيطراً. ما الذي تريد عمله؟ ما الذي ستفعله لتصل لهذا الهدف؟ ماذا ستكون حدودك في الدوائر الخارجة عن السيطرة في علاقتك؟ ما الذي

الحدود وشريك الحياة

لن تسمح لنفسك أبداً بعد الآن أن تكون طرفاً فيه؟ ما الذي لن تقبله أو تتحمله بعد الآن؟ ما هي النتائج التي ستضعها؟

- تعلم المَحَبَّة في الحرِّيَّة والمسؤولية— هدف الحدود هو المحبة الناتجة عن الحرية. فيمكنك اختيار بحرية أن «تضع حياتك» من أجل صديق (يوحنا ١٥: ١٣) وتخدم الآخرين كما خدم يسوع نفسه. هل لازلت تمنح بدافع الإحساس بالذنب والالتزام، أم التمرکز حول الذات على أمل الحصول على مقابل، أم نتيجة لإذعان لا حدود له؟ لمن يمكنك تقديم شيء (كن محدداً) ببساطة لأنك ترغب في ذلك؟ قم بذلك! فهذا النوع من الممارسة سيساعدك على تعلم أن تحب بحرية.

أن وضع وممارسة وقبول حدود قوية مع شريك حياتك يمكن أن يقود إلى علاقة أكثر عمقا وودا وحميمية. خذ المخاطرة، عالما أن المكافأة يمكن أن تكون كثيرة الثمن وتستحق جدا (ص. ٢٠٠).

صلاة

ربي المُنعم الكريم، أشكرك على عطية الزواج، هذه العملية المستمرة لاثنين يصيران واحداً فيك. أثناء عمالك في زواجي، علمني احترام شخصية شريكي حتى تكون وحدتنا وحدة إلهية- لا عرقلة غير صحية - تُمجِّدك. علمني أن أكون صادقاً وأتحمل مسئولية مشاعري، ورغباتي، وتوجهاتي، وسلوكي، واختياراتي، وقيمي، وحدودي، وأن أكون مُحباً مسئولاً تجاه شريكي حين يكون هناك احتمال أن ينتج عن مواجهتي له/ها ألم. ساعدني على توصيل حدودي بوضوح وبدون تبرير وأن أدعّمها بتصرفاتي. ساعدني على تحمّل المخاطر التي أحتاج لأخذها في زواجي عالما أنك ستكون معي. أصلي في اسم يسوع. آمين

الحدود وأبنائك

كُلُّ المناطق في أي حدود ذات أهمية بالغة، وتربية الأطفال من أهم وأكثر العلاقات ارتباطاً واحتياجاً للحدود. وكيفية تناولنا ومعالجتنا لهذه الحدود تؤثر تأثيراً عميقاً على نشأة الأطفال وبناء شخصياتهم، وعلى تكوين قيمهم، وكيفية أدائهم في المدرسة والتعليم، وعلى طريقة ونوعية اختيار أصدقائهم. كذلك تؤثر مستقبلاً على اختيارات الارتباط والزواج، بل وعلى مستقبلهم المهني. (ص ٢٠٢).

أهمية الأسرة

الله خالقنا، الذي هو محبة (ايوحنا ٤: ٨)، يُريد أن يملأ كونه بالكائنات التي تهتم به وبيعضها البعض (ص ٢٠٣). لقد اختار الله شعب إسرائيل قديماً أولاداً له. لكن بعد قرون مقاومتهم وعصيانهم، اختار الله الكنيسة. جسد المسيح، الذي دوره أن يُضاعف محبة الله وطبيعته، والتي غالباً ما توصف بالأسرة (ص ٢٠٣).

• ما الذي يعلمه بولس عن اختيار الله في رومية ١١: ١١؟

• ما هو دور الكنيسة الذي منحه لها الله على الأرض؟ انظر متى ٢٨: ١٩-٢٠؛ يوحنا ١٧: ٢١؛ أعمال الرسل ١: ٨؛ ١ كورنثوس ٥: ١١-١٣.

صراعات الحدود

• ما الذي تقوله الآيات التالية عن عائلة الله؟

• غلاطية ٦: ١٠

• أفسس ٢: ١٩

• تيموثاوس ٣: ١٥

الآيات التي نظرت إليها فوق تظهر كم «يُفكرُ الله بالعائلة» فهو يكشف كوالد. فهو أب يُحبُّ عمله (ص. ٢٠٣).

• كيف ومتى كانت الكنيسة عائلة لك؟ كيف كانت الكنيسة مصدرَ الإحباط أو الألم لك؟ كيف أحبك الله من خلال كنيسته؟

أن تصوير الكتاب المقدس لأتينا السماوي يُساعد على الكشف لنا كيف أن الأبوة جزء حيوي لجلب سمات الله الشخصية لهذا الكوكب في أطقمنا (ص. ٢٠٣).

الحدود والمسؤولية

الله، الوالد الصالح، يريد مساعدتنا، نحن أبناءه، على النمو والنضوج (ص. ٢٠٤). جزء من عملية النضوج هذه تساعدنا على أن ندرك كيف نتحمل مسؤولية حياتنا. وهذا يشبه تمامًا ما نعلمه مع أبنائنا في الجسد. ويأتي في المرتبة الثانوية تعليم أبنائنا كيف نترابط ونشكل علاقات قوية حيث إن الأكثر أهمية هو ما يجب أن نعلمه لأبنائنا من الشعور بالمسؤولية - أي ما يجب أن يتحملوا مسؤوليته، معرفة ما ليسوا مسؤولين عنه. وأن يعلمهم كيفية قول لا وكيفية قبول لا. المسؤولية موهبة عظيمة الأمانة. (ص. ٢٠٤)

الحدود وأبناؤك

- بناء على أفسس ٤: ١٣، ما هو هدف الله لنا، نحن أبناءه؟

- ما الذي تعلمته عن الحدود حين كُنْتَ طفلاً؟ هل تَعَلَّمْتَ أن تَكْرَهَها؟ تخافها؟ تحترمها؟ تنميها؟

- كيف تتجاوب حين يضع أحدهم حدوداً عليك؟ هل تنتابك ثورة غضب أم تعبس؟ أم تخنع لتحافظ على السلام؟

- ما الذي تعلمه أبناؤك عن الحدود حتى هذه اللحظة؟

- كيف يتجاوب أبناؤك حين يضع آخرون حدوداً عليهم؟ هل تنتابهم ثورة غضب أم يعبسون؟ أم يخضعون ليحافظوا على السلام؟

لَرُبَّمَا أدركتَ بأنك، وكذلك أبناؤك، تحتاجون للعمل على الحدود — تنمية حدودك واحترام حدود الآخرين. تَذَكَّرْ أن عملية إعادة التعلم بالنسبة للبالغين ليست سهلة (ص. ٢٠٤)!

صراعات الحدود

غرس مقابله لإصلاح الحدود

قالت أم حكيمة لأطفال بالغين، وهي تراقب جهاد صديقته الأصغر سناً كيف تتعامل مع طفلها. فالطفل كان يرفض ما تقوله، والأم الشابة كانت تتخلى عن رأيها. فقد كانت الأم تكرر قرارها بضرورة جلوس الطفل على كرسي وحده، فتدخلت المرأة الأكبر سناً: "افعلي ذلك الآن، يا عزيزتي، عاقي طفلك الآن - فقد تنجين من سن المراهقة". فتنمية الحدود في الأطفال الصغار هي الحماية المثلّية لهم مثلما يقول سفر أمثال. فإذا علمنا تحمل المسؤولية، ووضع الحدود، وتأجيل الإشباع مبكراً في الحياة فسنين أطفالنا اللاحقة ستكون أكثر سلاسة بكثير (أمثال ٢٢: ٦) (ص. ٢٠٤ - ٢٠٥).

• فكر في فترة مراهقتك، وإذا استطعت التذكر، طفولتك. هل كانت فترة مراهقتك متوقعة من الطريقة التي تربيت بها حين كنت طفلاً صغيراً أم لا؟ أشرح كيف ما تعلمته أو لم تتعلمه كطفل أثر على سنوات مراهقتك.

• أي من هذه الدوائر، إذا وجدت - تحمل المسؤولية، وضع حدود، تأجيل الإشباع - لازلت تعمل عليها مع نفسك؟

• ما الذي تفعله لتعليم أطفالك:

• تحمل المسؤولية

• وضع حدود

• تأجيل الإشباع

الحدود وأبنائك

إن تعليم الأطفال أهداف وأفكار الحدود بالشكل الملائم لسنهم - لأي سن - مثل تحمل المسؤولية، ووضع حدود، وتأجيل الإشباع سيأتي لاحقاً في الدرس (ص. ٢٠٥).

تنمية الحدود في الأطفال

عندما نتحدث عن الأطفال والعمل على تنمية وتطوير الحدود، فنحن نتحدث عن العمل لتعليم المسؤولية. فكما نعلم أطفالنا الاستحقاقات وحدود المسؤولية، نعلمهم الاستقلالية وحدود الذات ونعدهم لتولي مهام سن الرشد (ص. ٢٠٥).

يتحدث الكتاب المقدس كثيراً عن دور الحدود في تربية الأطفال - عن «التهذيب»، أو بناء على الكلمات العبرية واليونانية الأصلية، «التعليم». فالتربية الجيدة للطفل تتضمن تدريباً وممارسة وقائية بجانب النتائج التصحيحية. وهذا يتبع مثال الله (ص. ٢٠٥).

• الأوجه الإيجابية للتهذيب هي الفعالية والتوجيه والمنع (أفسس ٦ : ٤). أعط أمثلة محددة لكل من هذه السمات الإيجابية واجعلهم مناسبين لسن وسلوك أبنائك.

• الأوجه السلبية للتهذيب هي التصحيح والتأديب والعواقب (أمثال ١٥ : ١٠). أعط أمثلة محددة لكل من هذه السمات السلبية، ومرة أخرى، اجعلهم مناسبين لسن وسلوك أبنائك.

• الآن، قدّم مثلاً عن كيف يمكنك استخدام العواقب في المساعدة على وضع حدود لأبنائك. استخدم موقفاً محدداً تتعامل معه في الوقت الحالي.

يستخدم الله الممارسة - المحاولة والخطأ - ليساعدنا على النمو. فكر في كيف علمك الله أشياء معينة (ص. ٢٠٦ - ٢٠٧).

• ما هي الأخطاء التي تعلمت منها؟

صراعات الحدود

- كيف درّبك الله على «تمييز الخير من الشر» (عبرانيين ٥: ١٤)؟

- كيف ساعدتك الممارسة على تشكيل الحدود؟

- كيف ترى وتتجاوب مع الممارسة التي يحتاج أطفالك للقيام بها؟ هل تسمح لهم بالفشل وتعلّم أشياء جديدة؟ لم لا؟

التأديب حد خارجي، صمم لإنماء الحدود الداخلية في أطفالنا. وينتج عنه نظام أمان للحماية حتى يحصل الطفل على البناء الحقيقي الكافي لشخصيته فلا يصبح في احتياج له (ص. ٢٠٦)

- ما هي الحدود الداخلية التي تراها في أطفالك؟

- في أي الدوائر يمارس أطفالك حالياً وضع الحدود؟ وكيف يساعدهم تأديبك؟

عند هذه النقطة، دعنا نُميِّز بين التأديب والعقاب (ص. ٢٠٦ - ٢٠٨).

- ما هو مفهومك عن الفرق بين التأديب والعقاب؟

الحدود وأبناؤك

العقاب هو دفع غرامة لمخالفة القانون. ولا يترك مجالاً للممارسة والتجريب (رومية ٦ : ٢٣؛ يعقوب ٢ : ١٠)، وهو ليس معلماً عظيماً (ص. ٢٠٦-٢٠٧).

• ما الذي تعلمته عندما عُوقبت حين كنت تنمو؟

• ما الذي تُحاول تعليمه لأطفالك من خلال العقاب؟

على عكس العقاب، التأديب ليس دفع ثمن الخطأ. هو القانون الطبيعي لله: تصرفاتنا لها نتائج نحصدّها. وعلى خلاف العقاب الذي ينظر للوراء، فالتأديب يتطلع للأمام: الدروس التي نتعلّمها من التأديب تساعدنا على ألا نرتكب نفس الأخطاء ثانية (عبرانيين ١٢ : ١٠) (ص. ٢٠٧).

• متى، إذا حدث، استخدم أبواك بفاعلية العواقب لمساعدتك على التعلّم؟ ما الذي علمتك إيّاه تلك العواقب؟

• أين تستخدم العواقب لتمنح أطفالك الفرصة للممارسة والتعلّم؟

الله يؤدّبنا لأنه يحبنا، وعلينا أن نُؤدّب أطفالنا بدافع محبتنا لهم. وفي الحالتين، الحب يُحرّرنا وأطفالنا لارتكاب الأخطاء بدون خوف من الدينونة ودون خوف من فقدان العلاقة. وهذه القدرة على الممارسة في أمان ستُشجّع على الممارسة، ومع العواقب والإرشاد، التضوُّج.

• في أي دوائر من الحياة تُمارس حالياً؟

صراعات الحدود

- ما الذي يعنيه لك ولجهودك أن الله لن يدينك أو يسحب محبته منك؟

- أثناء ممارستهم للعديد من مهارات الحياة، هل أطفالك يَعْرِفُونَ بأنك لن تدينهم أو تسحب محبتك عنهم؟

أثناء استمرارك في المهمة الساحقة للأبوة، أطلب من الله أن يكون معك، ويمنحك الحكمة، والصبر، والقوة، والمحبة. وضع في بالك أنه معك، ومع طفلك، حتى وأنت تربي أطفالك (ص ٢٠٧-٢٠٨).

احتياجات الأطفال للحدود

القدرة على وضع الحدود وتأسيسها - حين نتعلمها ونحن أطفال - تأتي بثمار وفوائد هائلة في كافة أنحاء حياتنا (ص ٢٠٨).

حماية الذات

الأطفال الرضع هم الأقل قدرة على العناية بأنفسهم من الحيوانات الرضيعة. فهدف المطلب الملح بالحماية يقع بدقة بدقيقة على عاتق الوالدين أثناء شهور الحياة الأولى للرضيع. لكن على الجانب الآخر، يجب على الوالدين أن يمرروا مهمة الحماية بالتدريج لأطفالهم حتى يتمكنوا من حماية أنفسهم (مزمور ٢٥: ١) (ص ٢٠٨).

- راجع خبرات جيمي وبول (ص ٢٠٩-٢١٠). تأمل بعناية في الطريقة التي تربيها بها. ما هي المؤشرات التي يمكنك أخذها من والدي جيمي؟

- ما هي السلوكيات الخاصة بك التي تذكرك بها سلوكيات والدي بول؟ ما هي السلوكيات التي ستستبدلها بها؟

الحدود وأبنائك

كان السماح بالاختلاف هو السمة المميزة لعائلة جيمي. فوالديه لم يسحبا محبتهم أبداً أو عاقباه على اختلافه معهما. وبدلاً من ذلك، كانا ينصتان لأسبابه، وحين تكون ملائمة، يغيران رأيهما. كان مسموحاً لجيمي أيضاً بإبداء رأيه في بعض الشؤون العائلية، فقد كانت عائلته تأخذ مسألة الحدود بجدية كافية لإعطاء أطفالهما الفرصة لممارسة وتنمية مهاراتهم (ص. ٢١٠-٢١١).

تحمل مسؤولية سداد الاحتياجات

ثاني الثمار لتنمية الحدود هو قدرة أطفالنا على امتلاك أو تحمّل مسؤولية احتياجاتهم الشخصية. فقصد الله لنا أن نعرف متى نكون جائعين، ونشعر بالوحدة، وفي مشكلة، ومسحوقين، أو في احتياج لأجازة- ثم نقوم بالمبادرة للحصول على ما نحتاج. والحدود تلعب دوراً رئيسياً في هذه العملية. فحدودنا تخلق مساحة روحية ونفسية بيننا وبين الآخرين تسمح لنا بسماع وفهم احتياجاتنا (ص. ٢١٢-٢١٣).

• أفضل شيء يفعله الوالدان لمساعدة أبنائهما على اختبار احتياجاتهم الشخصية المتفردة هو تشجيع التعبير اللفظي عن هذه الاحتياجات، حتى حين لا تتماشى مع «خط سير العائلة». فحين يكون الأطفال أحراراً في طلب شيء- حتى بالرغم من عدم حصولهم عليه- فإنهم ينمون الإحساس بما يحتاجون إليه. ماذا في رأيك الشيء الذي يشعر به أطفالك بالحرية في طلبه؟ ما هي الاحتياجات التي يبدو أحراراً في التعبير عنها؟

• انظر مرة أخرى لـ ص ٢١٣ الأربع اقتراحات عن كيفية مساعدة أطفالك على تنمية الإحساس بما يحتاجون إليه. اختر واحد لتبدأ تضمينه في عائلتك. ماذا ستكون أول خطوة ومتى ستخذها؟ ما نوع النموذج الذي ستقوم به لتشجيع أبنائك؟

أن أول عنصر لا متلاك احتياجات المرء هو أن تحدّدّها. والعنصر الثاني للامتلاك هو المبادرة بتحمل مسؤولية رعاية أنفسنا- على عكس وضع العبيد على كاهل شخص آخر. يجب أن نسمح لأطفالنا بمواجهة العواقب المؤلمة لعدم تحملهم المسؤولية وأخطائهم، هذا هو «التدريب» المذكور في عبرانيين ٥: ١٤ و «التأديب» المذكور في عبرانيين ١٢ (ص. ٢١٤).

• كما تعكس الاقتراحات الأربع المذكورة في صفحة ٢١٣، فأطفالنا (ونحن) نحتاج للإحساس بـ «حياتي ملكي». فإذا لم يكن لديك هذا المفهوم عبر حياتك، كيف يمكن أن يساعدك؟ أو، إذا كنت قد بوركنت بهذه المعرفة، كيف ساعدتك عبر السنين؟

صراعات الحدود

- في مثل الوزنات (متى ٢٥ : ١٤ - ٣٠)، الله يدعونا لاستخدام وزناتنا بطرق مثمرة ومنتجة ويذكرنا بأننا سُنحاسب على ما فعلناه بحياتنا. ماذا في رأيك سيكون رد فعل الله للأعذار التي كنت تقدمها على طول الطريق؟

نحن متأثرون بعمق بخلفياتنا والعديد من ضغوط الحياة، لكننا في النهاية مسئولون عما نفعله بجروحنا، ونفوسنا غير الناضجة. والوالدون الحكماء يحافظون على أبنائهم من الجروح ويبدلون قصارى جهدهم في أن لا يعاني الأبناء إلا أقل قدر من المعاناة وألا يسمحوا لأبنائهم إلا باختبار «المعاناة الآمنة». ويسمحون لأبنائهم باتخاذ قرارات مناسبة لسنهم واختبار عواقب ملائمة لسنهم (ص. ٢١٥).

- أتتذكر كيف ساعد والدا بات على تعلم كيفية العيش في حدود ميزانية معينة (ص. ٢١٥ - ٢١٦)؟ ما هي المسئوليات والعواقب الملائمة لسن أبنائك التي يمكنك تأسيسها لهم؟

من المهم ربط العواقب بأقرب ما يمكن لتصرفات الطفل (عبرانيين ٥ : ٨). وهذا أفضل تصوير للحياة الحقيقية. فنحن نحب أطفالنا ونريد لهم الأفضل. والأفضل ليس أن ندفع بدلا عنهم ثمن أفعالهم بل أن نسمح لهم باختبار إخفاقاتهم مثلما يسمح لنا إلهنا المحب باختبار إخفاقاتنا (ص. ٢١٦).

- ما هي العواقب المنطقية والملائمة للسن التي يمكنك أن تسمح بها حين يأتي الموضوع لواجبات طفلك المنزلية؟

امتلاك الإحساس بالسيطرة والاختيار

يحتاج الأطفال للإحساس بالسيطرة والاختيار في حياتهم. ويحتاجون لرؤية أنفسهم ليس كاعتماديين، عاجزين رهن والديهم، لكن كمن لديهم القدرة على الاختيار وأنهم ذوو إرادة يأخذون المبادرة في حياتهم. إذا لم يسمح للأطفال باتخاذ القرارات ويجرحون رُكبهم كنتيجة لهذا، يصبحون ضامرين في قدرتهم على القيام بالتغيير، الجزء المهم لصورة الله الواجب عليهم عكسها. فالأطفال يحتاجون للإحساس بأن حياتهم على نطاق واسع ملكهم ليقرروا ما يريدون، داخل دائرة سيادة الله (متى ٦ : ٣٣). فإن يكونوا أحرارا في اتخاذ القرارات فهذا يُعلمهم تقدير عواقب الاختيارات التي يقومون بها (ص.

• ما الذي أعجبك في الطريقة التي تعاملت بها سال مع اعتراض باميلا ورفضها الذهاب لطبيب الأسنان؟ وما الذي، إن وُجدَ، لم يعجبك؟

• أين يمكنك تطبيق طريقة سال مع أبنائك؟ كُنْ مُحددًا في خططك ثم قم بالتنفيذ.

• تسعى التربية التقوية لمساعدة الأبناء على تعلم التفكير، واتخاذ القرار، والتسبُّد على مناخهم في كل عناصر الحياة. ما الذي تفعله لتحقيق وإنجاز هذا الهدف التربوي الهام؟

• ما الذي فعله والداك ليعلماك اتخاذ قرارات جيدة؟ ما الذي يمكنك تعلمه منهما؟

• ما الذي يحدث حين يقوم الوالدان بالاختيار لأبنائهما بدلاً عنهم ويحاولون منعهم من اتخاذ قرارات مؤلمة؟

تأجيل إشباع الأهداف

تتعلق المسألة هنا بالأطفال الصغار وحياتهم. ومع هذا عند نقطة معينة من نمونا نتعلَّم قيمة كلمة «فيما بعد»، لتأجيل شيء جيد لأجل شيء أعظم. ونتعلَّم قول لا لدوافعنا ورغباتنا وأمنياتنا لنربح شيئاً أفضل فيما بعد - ويسوع هو مثالنا الأعلى (عبرانيين ١٢ : ٢). فتعلم كيف نؤجل الإشباع يساعد أبنائنا على أن يصبحوا بالخير مكثفين بأنفسهم بدلاً عن كونهم كسالى

صراعات الحدود

واقعين دائماً في أزمات. ويساعدتهم أيضاً على تعلم أن يكون لهم أهداف يعملون نحو تحقيقها (ص. ٢١٩).

• ما هي الفوائد التي تراها في تعلم أبنائك تأجيل الإشباع؟

• كيف تعلمت - أو كيف تتعلم - قيمة تأجيل الإشباع (لوقا ١٤ : ٢٨)؟

• كيف يمكنك البدء أو الاستمرار في تعليم أبنائك قيمة تأجيل الإشباع؟

احترام حدود الآخرين

من سن مبكرة، يحتاج الأطفال للقدرة على قبول حدود الوالدين، والإخوة، والأصدقاء. ويحتاجون لإدراك أن العالم لا يدور حولهم. وقبول الحدود يعلمنا تحمل مسؤولية أنفسنا. فكلما طال كرهنا ومقاومتنا لحدود الآخرين، كلما زاد اعتمادنا عليهم أيضاً (أمثال ١٩ : ٢٧). فسيصل بنا الحال لتوقع أن يعتني بنا الآخرون، بدلاً من «ببساطة» تحمل مسؤولية أنفسنا (ص. ٢١٩).

• ما هي الفوائد الممتدة على مدى الحياة لتعلم هذا الحق؟ ما هي بعض العواقب لعدم تعلم هذا الحق؟

• القائمة في صفحة ٢٢٠ تعرف العديد من مصادر «لا» في الحياة. في أي من المراحل الثمانية تعلمت قبول حد «لا» الذي للآخرين؟ لماذا من الأفضل تعلم قبول «لا» من مصادر مبكرة في القائمة بدلاً من لاحقاً في القائمة؟



الحدود وأبنائك

إذا لم نَعْلَمْ أبنائنا قبول «لا»، فإن شخصاً ما أقل حُبّاً لهم سيأخذ على عاتقه القيام بتلك المهمة. معظم الوالدين يفضلون جداً لو أن أبنائهم حُرِّمُوا من مثل هذه المعاناة. فكلما بكرنا في تعليم الحدود كلما كان أفضل (ص. ٢٢٠ - ٢٢١).

• سبب آخر لأهمية قبول حدود الآخرين بالنسبة للأطفال هو أن احترام حدود الآخرين يساعد الأطفال على الحب. اشرح الصلة بين القاعدة الذهبية (عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك)، احترام الحدود، وتعلم أن تحب (متى ٧: ١٢).

• كيف تعلمت أن بإمكانك جرح أناس تحبهم وبأن تصرفاتك مؤثرة؟ ما الذي تفعله لتعلم أطفالك هذا الدرس؟

نحتاج مُسَاعَدَةَ أطفالنا إلى إدراك أن تصرفاتهم تؤثر على الآخرين. فحين يكونون واعين باحتياجات وجروح الآخرين، يتعلمون تحمُّل مسؤولية ما يفعلونه ويقولونه. وهذا الدرس يمكن أن يقيهم من التمرکز حول الذات أو السيطرة على الآخرين، حينها يمكنهم أن يصبحوا أناساً محبين (ص. ٢٢١ - ٢٢٢).

الحدود الموسمية: التدريب على الحدود في مرحلة عمرية معينة

نحتاج نحن الآباء لاعتبار احتياجات أبنائنا التنموية للقدرات إذا أردنا نحاشي مطالبتهم بعمل الكثير جداً أو القليل جداً من نحو تعلم الحدود وتنميتها. يمنح هذا الفصل ملخصاً لأهداف حدود ملائمة للسن لأبنائك. (ص. ٢٢٢).

من الولادة وحتى خمسة أشهر

• ما هي المهام التي يحتاج الوليد الجديد لتحقيقها؟

• ما الذي يستطيع الوالدان عمله لمساعدة وليدهما على تحقيق هذه المهام؟

- ما الذي تفعله لمُساعدة وليدك؟

يحتاج الوليد الجديد لتنمية الإحساس بالانتماء والأمان وأنه مُرَحَّب به، فتقديم الأمان للرضيع أكثر أهمية من وضع الحدود أو تعلم تأجيل الإشباع (عملية يجب أن تبدأ بالتدريج أثناء عامه الأول ويجب أن تأخذ كل قوتها بعد السنة الأولى من حياته؟) (ص. ٢٢٣-٢٢٤).

من خمسة إلى عشرة أشهر

- اشرح لماذا يدعى النصف الأخير من العام الأول بمرحلة «التَّقْيِيس». ما الذي يتعلمه الطفل؟

- ما الذي يستطيع الوالدين عمله لمساعدة طفلها في عمر الخمسة- عشرة أشهر لتلبية احتياجاته/ احتياجاتها للارتباط والانفصال أيضاً؟

- ما الذي تفعله لتساعد طفلك؟

لتشجيع محاولات الانفصال، يحتاج الوالدان إلى السماح لطفلها بأن يكون مقتوناً ومسروراً مع الناس والأشياء. اجعل المنزل مكاناً آمناً للرضيع ليكتشفه. وفي نفس الوقت، اتجه إلى احتياجات الرضيع للارتباط والأمان العاطفي (ص. ٢٢٤-٢٢٥).

من عشرة إلى ثمانية عشر شهراً

- ما الذي يفعله الأبطال الرُّضَّع أثناء مرحلة «الممارسة» في حياتهم الصغيرة؟

• ما هو التجاوب الصحي لـ «لا» طفلك؟

• ما الذي تستطيع عمله لبدء تعليم الحدود والعواقب لصغيرك؟

إن قول «لا» هو طريقة طفلك في اكتشاف ما إذا كان تحمّل مسؤولية حياته/حياتها يؤتي بنتائج جيدة - أم يجعل البعض ينسحب. لذا، كوالد / كوالدة، تعلم أن تسر بقول طفلك «لا». وفي نفس الوقت، ساعد طفلك على رؤية أنها / أنه ليس مركز الكون وأنه توجد عواقب لتصرفاتها/تصرفاته. علمها / علمه هذه العواقب دون إخماد الإحساس بالإثارة والاهتمام بالعالم (ص. ٢٢٥).

من ثمانية عشر شهراً إلى سنة وثلاثين شهراً

• ما هي الأهداف والمهام الأساسية لهذه المرحلة؟

• ما هو الدور الذي سيلعبه الوالدين الحكيمان مع طفلة ترغب في احترام قولها «لا» لكن ليست دائماً مستعدة لاحترام «لا» الصادرة من والديها؟

• علّق على عملية الأربع خطوات للتهذيب المذكورة في صفحة ٢٢٧. لماذا تعتقد أن ذلك سيكون مؤثراً؟ ما هي، إن وجدت، النقائص التي تراها فيها؟ متى ستحاول تطبيق هذه الطريقة، إذا كنت لا تستخدمها بالفعل؟

صراعات الحدود

احترم قول «لا» من طفلك كلما كان ملائماً. وفي نفس الوقت، حافظ على «لا» الخارجة منك حازمة. اختر معاركك بعناية. واستمتع بأوقات المرح، لكن باستمرار وبشكل منتظم حافظ على حدود صلبة مع طفلك. ففي هذا السن، يستطيع الأطفال تعلم قوانين المنزل وأيضاً عواقب كسرهم (ص. ٢٢٦).

من ثلاث إلى خمس سنوات

- ما هو العمل الهام الذي يفعله طفلك خلال هذه المرحلة التطويرية؟

- ما الذي يستطيع الوالدان عمله لمساعدة طفل من ثلاث لخمس سنوات مع تبرعم إحساسه بالجنس؟

- ما الذي تفعله لمُساعدَة طفلك؟ كيف تسمح لطفلك الذي من نفس جنسك على التطابق والمنافسة؟ كيف تتعامل مع التملك الذي لطفلك من نحو الجنس المغاير؟

يتطابق الأطفال- وفي نفس الوقت يتنافسون مع- الوالد من نفس السن، ويرغبون الزواج من الوالد الذي من الجنس المقابل. والوالدين الناضجان يحافظان على الخطوط بين الوالدين والطفل واضحة (ص. ٢٢٧-٢٢٨).

من ست إلى إحدى عشرة سنة

- ما الذي يفعله الطفل أثناء فترة الكمون هذه، والمعروفة أيضاً بسنوات التكوين؟

- ما هي مهام الحدود التي يعمل عليها الوالدان لأنفسهما لكي يُشجَّعا على حدود صحية في أطفالهم؟

الحدود وأبنائك

- ما هي المواضيع الأكثر تحدياً لك كوالد الآن؟

يلعب الوالدين دوراً هاماً أثناء هذه المرحلة وأبناؤهما يقومون بعملهم في الحدود مثل تعلم تأجيل الإشباع، والتوجه نحو الهدف، وتنظيم الوقت. والوالدان يحتاجون للسماح للعواقب أن تعلم أطفالهم دون أن يكونا ملتقذ (ص. ٢٢٨).

من إحدى عشرة إلى ثمانية عشرة سنة

- ما هي المواضيع التي تجعل هذه الخطوة النهائية قبل البلوغ مرعبة ومع ذلك تكون مثيرة لكل من الطفل والوالدين؟

- ما هي النقلة التي من المحتمل أن تكون قد بدأت بالفعل في عملية الأبوة/الأمومة؟ ما الذي تفعله بطريقة مختلفة الآن؟

- ما هي المواضيع الأكثر تحدياً لك كوالد الآن؟

يُصارع الوالدين الحكيمان مع سؤال «كيف أستطيع مساعدة أبنائي على العيش معتمدين على أنفسهم؟» ومرة أخرى، يسمحون لأبنائهم بالتعامل مع عواقب سلوكهم الذي من الممكن أن يعلمهم الكثير عن الحدود والحياة (ص. ٢٢٩-٢٣٠).

أنواع التأديب

- أين ذهبت طلباً للمعونة نحو تأديب طفلك؟

صراعات الحدود

- ما هي الوسائل المؤثرة التي تضمنتها في عائلتك؟

- ما هي المواضيع الخاصة بتربية الطفل (الضرب، النزعات، الممنوعات، المصروف، إلخ) التي لديك أسئلة حولها؟ ما هي تلك الأسئلة؟

- راجع النقاط الأربع على العواقب والحدود المذكورة في صفحة ٢٣٠-٢٣٢. ما الذي تقوله هذه النقاط للأسئلة التي ذكرتها في السؤال السابق؟

نحن الآباء لدينا مهمة صعبة ومسئولية جادة لتعليم أبنائنا أن يكون لديهم إحساس داخلي بالحدود، وأن يحترموا حدود الآخرين. لا توجد ضمانات بأن تدريبنا سوف يجدي أو يُطاع. ويبقى أنه كلما تعلمنا عن مواضيع حدودنا، وتحملنا المسؤولية عنها، ونمونا نحن أنفسنا، نزيد من فرص أبنائنا في تعلم الحدود في عالم البالغين حيث سيحتاجون إليهم في كل يوم (أفسس ١٣) (ص. ٢٣٢).

صلاة

أبي السماوي، أشكرك على النموذج الذي منحني إياه وأنا أحاول الاستجابة مع دعوتك العليا لأكون والداً/والدة. علمني الآتي، حتى، في المقابل، أستطيع تعليم أبنائي حماية أنفسهم عن طريق قول لا: للتعبير عن الاحتياجات، وحتى يتمكنوا من تحمل مسؤولية تسديد احتياجاتهم. ومنح أبنائي الإحساس بالسيطرة في الحياة عن طريق منحهم الاختيارات الملائمة، وأن يؤجلوا الإشباع، وأن يحترموا حدود الآخرين، ويتعلموا رعاية أنفسهم حتى يتعلموا المحبة. وامنحني الحكمة التي أحتاج إليها لتعليم تحمل المسؤولية من خلال استخدام العواقب والحكمة لمعرفة متى أتخطى وأتراجع. امنحني الشجاعة للسماح لأبنائي باختبار إخفاقاتهم، والصبر، والقوة في كل خطوة في الطريق. ليت أبنائي يعرفون المحبة غير المشروطة وهم يمارسون هذا العمل المدعو «الحياة»- المحبة غير المشروطة التي ستوجههم إليك. ويا الله، أعلم أن أبنائي هم أبناؤك في المقام الأول. وفي النهاية، استودعهم لرعايتك، أصلي في اسم ابنك. آمين.

الحدود والعمل

العمل جوهرياً جيد. وقد وجدَ قبل السقوط. وكان دائماً جزءاً من خطة الله للبشر لإخضاع الأرض والتسلط عليها (تكوين ١ : ٢٨). وكنتيجة للسقوط، أصبحت تلك المهام أكثر صعوبة (تكوين ٣ : ١٧-١٩)، وظهر الميل نحو عدم الملكية (تكوين ٣ : ١١-١٣)، والعمل والمحبة أصبحا منفصلين أحدهما عن الآخر (وتحولت «أريد أن» إلى «يجب أن»، معلية رغبتنا في العصيان، ومشعلة لغضبنا، ومُنشّطة لدوافعنا لعمل الشيء الخطأ (رومية ٥ : ٢٠، ٤ : ١٥، ٧ : ٥١). دعونا نفكر الآن في الطريقة التي نستطيع بها الحدود مساعدتنا على حل العديد من المشاكل المتعلقة بالعمل وتساعدك على أن تكون أكثر سعادة وإشباعاً في العمل الذي تقوم به (ص. ٢٣٣-٢٣٤).

تطوير الشخصية والعمل

كثيراً ما يكون لدى المسيحيين منظور مشوّء عن العمل. فإن لم يكن الشخص يعمل «في الخدمة» فالعمل يعتبر علمانياً (ص. ٢٣٤).

فكر في عمالك للحظة (وكونك متفرغة لكل الوقت، في المنزل كوالدة وربة بيت يعتبر بالتأكيد عملاً).

• ما العمل الذي تقوم به؟

• ما هو منظورك لعمالك؟ هل تعتبره خدمة؟

- كيف يُؤثر منظورك على موقفك نحو عمالك؟

فكر الآن فيما يُعلّم به الكتاب المقدس.

- ما الذي يوصي به بولس المؤمنين في كولويسي ٣: ٢٣؟

- كيف يمكن أن يُؤثر قيامك بعملك كما «للب» إذا لم يكن ثورياً، على عمالك؟

كلّنا - لسنا فقط خُداماً متفرغين طول الوقت - لنا مواهب ووزنات يجب أن تُستخدم لخدمة الرب وشعبه (ص. ٢٣٥).

- ما هي أهمية الحقيقة بأن، من خلال أمثاله، يُعالج يسوع موضوع المال، وإكمال المهام، والوكالة الأمنية للعمل، والتعاملات العاطفية الصادقة في العمل؟

في أمثاله، يُعلّم يسوع أخلاقيات للعمل قائمة على المحبة تحت قيادة الله. وفي عملنا، نحن نعكس صورة الله، الذي هو نفسه عامل، ومدير، وخالق، ومطوّر، ووكيل، وشافٍ. فأن نكون مسيحيين معناه أن نكون شركاء عمل مع الله في المجتمع البشري. والأكثر من هذا، العمل هو المكان الذي فيه تنمي شخصياتنا كأعداد للعمل الذي سنقوم به للأبد. وبهذا في الاعتبار، دعونا ننظر لكيفية مساعدة إقامة الحدود في عملنا لنا على النمو روحياً (ص. ٢٣٥).

- فكر في عمالك، أيّ سمات عمالك تَعكس صورة الله كعامل؟

الحدود والعمل

- كيف يستخدم الله عمالك ليجعالك أكثر شبهاً بالمسيح؟

المشاكل في محيط العمل

يخلق نقص الحدود مشاكل في مكان العمل. دعونا نرى كيف يتمكن تطبيق الحدود من حلّ بعض من هذه المشاكل.

المشكلة # 1: تحمّل أعباء الغير

- هل أنت، مثل سوزي (ص. ٢٣٥-٢٣٧)، عالق بـ أو تتحمل مسئوليات شخص آخر؟ أذكر هذه المهام.

- متى ستقوم بمواجهة «جارك» الذي في حياتك؟ وما الذي ستقوله له/ لها؟

- كيف ستجاوب مع غضب هذا الشخص؟

- ما الذي ستفعله حين يُطالبك هذا الشخص بتفسير؟

- ما هو الحساب التقريبي الذي يستطيع مساعدتك على قرارك ما إذا كانت مساعدة زميل تؤهل هذا الشخص أد أنك تقوم بمعروف أو تضحية؟

صراعات الحدود

يُعتبر تقديم المعروف أو التضحيات بدافع المحبة جزءاً من الحياة المسيحية، وهذا سبب ما تفعل إذا كان ما تقدمه يساعد الشخص الآخر على أن يكون شخصاً أفضل. فالكتاب المقدس يطالب بتصرفات مسئولة من الشخص الذي يتم منحه. إذا كنت لا ترى هذا بعد فترة، ضع حدوداً (لوقا ١٣ : ٩) (ص. ٢٣٧-٢٣٨)

المشكلة # 2: القيام بالكثير من العمل الإضافي

- كم من الوقت الإضافي تجنح للقيام به؟ كُن صادقاً!

- إذا كان الوقت الإضافي كثيراً، لماذا تستمر في قضاء الكثير من الساعات فيه؟ ما الذي يمنعك من التحدث مع رئيسك ووضع الحدود؟

- راجع الخطوات المقترحة في صفحات ٢٣٩-٢٤٠. متى ستبدأ تطبيقها؟

- حتى بعد مواجهتك لرئيسك، ربما يستمر/تستمر في مطالبتك بمتطلبات غير معقولة. ما هي الخيارات التي أمامك إذا أدركت احتياجك للبحث عن عمل في مكان آخر؟

عليه وظيفتك الأكثر من اللازم هو مسئوليتك ومشكلتك. تحتاج لامتلاك المشكلة والقيام بشيء حيالها. توقف عن أن تكون ضحية موقف مستحيل وأبدأ في وضع حدود (متى ١٠ : ١٤) (ص. ٢٤١).

المشكلة # 3: الأولويات الخاطئة

- يجاهد العمال المؤثرون للقيام بعمل ممتاز ، ويقضون وقتهم في القيام بأهم الأشياء. هل معاييرك عالية كما يجب أن تكون؟ أين يجب أن تكون هذه المعايير أعلى؟ أين يجب أن تقل من معاييرك؟ ما هي المهام الأقل أهمية التي يمكنك أن تقضي فيها وقتاً ومجهوداً أقل؟ ما هي أهم ثلاث مهام أو مسؤوليات لديك؟
- إن وجود حدود سيجبرك على وضع أولويات والعمل بذكاء. (جميعنا يعلم كيف ينمو العمل ليملاً كل الوقت المخصص له!) صمم ميزانية زمنية لنفسك. أكتب فيها العناصر المختلفة لعملك وعين لكل منها أقصى حد زمني ستقضيه فيها. ثم ابدأ العيش بناء على هذا الجدول (لكن لا تتوقع الكمال في الحال).

رأى يثرون حمى موسى أن موسى يُجهد نفسه ويستنزفها. فقد سمح موسى للعمل الجيد أن يتمادى لأبعد مما يجب بكثير (خروج ١٨ : ١٤-٢٧). فالحدود على الأشياء الجيدة يُبقيها جيدة (ص. ٢٤٣).

المشكلة # 4: زملاء العمل المتشددون

- يقول قانون القدرة أن لديك القدرة فقط على تغيير نفسك. لا يمكنك تغيير شخص آخر. ما الذي يقوله لك عن زملاء العمل الصعبين؟

- كيف تتعامل حالياً مع زميل عمل صعب؟ ما هي ردود فعلك وتجاوبك معه/ معها؟ اجعل إجابتك مُحددة على قدر المُستطاع.

صراعات الحدود

- انظر بعناية في الإجابة السابقة. ما الذي يمكنك عمله لتغيير نفسك وتواصلك وتفاعلاتك وردود فعلك مع هذا الشخص؟

إن التركيز على الشخص الآخر يمنحه/ يمنحها سلطة عليك. يجب أن ترفض السماح لذلك الشخص بالتأثير عليك. فالمشكلة الحقيقية تكمن في كيفية تعاملك وارتباطك بهذا الزميل الصعب. لذا يجب أن تغير رد فعلك تجاه هذا الشخص (متى ١٨ : ١٥-١٨) (ص. ٢٤٣-٢٤٤).

المشكلة # 5: المواقف المخرجة

- كيف تتعامل مع المُنتقد في موقع عملك؟ هل تحاول كسبه/كسبها في صفك؟ هل تسمح له/لها بإغضابك؟ هل تحبس النقد داخلك وتجعله يتغلغل لأعماقك؟ ما مدى كفاءة تعاملك مع النقد؟

- لا يمكنك تغيير مُنتقد. اسمح لهؤلاء الأشخاص بأن يكونوا أنفسهم، لكن حافظ على نفسك منفصلاً عنهم ولا تجعل آراءهم عنك تتغلغل لأعماقك وتترسخ فيك. ما الذي يمكنك عمله لفصل نفسك عنهم؟ ما هي الحقائق التي يُمكنك تذكير نفسك بها حين تجد نفسك قد بدأت بالسماح للكلمات الناقدة بالتغلغل لأعماقك والتأثير عليك؟

- راجع الاقتراحات في ص ٢٤٤ - ٢٤٥. ما هو السبيل الذي اخترت أن تسلكه في التعامل مع مُنتقدك؟

تحاشي محاولة كسب قبول أو استحسان مُنتقد وتحاشي الدخول في مناقشات ومجادلات معه/ معها (أمثال ٩ : ٧-٨). إبقى منفصلاً. حافظ على حدودك. لا تُبتلع في لعبتهم (ص. ٢٤٥).

المشكلة # 6: الاختلاف مع المسؤولين

- إذا كان لديك مشكلة مع رئيسك، فربما تكون تعاني من «تداعي المشاعر». يحدث التداعي عندما تعيش مشاعر أو أحاسيس تظن أنها بسبب موقف حالي في حين أنها في الواقع تنتمي إلى مشاكل قديمة لم تُحل في الماضي، وربما يضغط ممثل السلطة في مكان العمل على زناد رد الفعل هذا. من في موقع عمالك لديك ردود فعل عنيفة معه؟ ومع من تشعر بالتنافسية بشكل خاص؟

- بمن يذكرك هذا الشخص؟ هل سلوكهم يُذكرك بالطريقة التي تعامل بها والداك أو أعضاء آخرون من عائلتك معك؟ كيف تُشبه شخصية هذا الشخص بوالدك أو والدتك؟ أو، إذا كانت المسألة مسألة تنافسية، ما هي العلاقات التنافسية من الماضي التي تُذكرك بها؟

- ما هي الأنماط القديمة التي تتصرف بها كنتيجة للتمائل الذي تعرفت عليه لتوك؟

- ما الذي ستفعله لتواجه هذه المشاعر حتى تتمكن من البدء في رؤية الناس كما هم عليه حقاً وليس من خلال تحريفك؟ كن محدداً فيما يخص خطتك. وأبدأ بتنفيذها في الحال!

حينما تختبر مشاعر قوية، اعتبرهم مسؤوليتك. سيقودك هذا لأي عمل لم يتم الانتهاء منه وشفاءه، وأيضاً يمنعك من التصرف بشكل غير منطقي مع زملائك ورؤسائك في العمل (غلاطية ١: ١٠) (ص. ٢٤٦).

المشكلة # 7: تَوَقُّع الكثير من العمل

- ما هي التوقعات غير الواقعية التي لديك نحو عملك؟ ما هي احتياجات الطفولة التي لم تُسدّد وترجو أن تُسدّد لك هناك؟
- ما الذي يُساعدك هذا المفهوم على رؤيته حول صراعاتك في موقع العمل؟ وما الذي تفهمه الآن عن ديناميكيات موقع العمل وكانت صعبة عليك من قبل؟
- إلى أين أيضاً يُمكنك الذهاب- أو تذهب بالفعل- للتغذية، والعلاقات، والقيمة الذاتية، والاستحسان؟

تأكد من تسديد احتياجاتك من المساندة والعلاج النفسي خارج محيط العمل. احصل على تسديد احتياجاتك للعلاقات خارج العمل أيضاً. عندها، حين تذهب للعمل، حافظ على حدودك حازمة وثابتة. إحم أماكن جروحك حين تكون في موقع العمل، تلك التي لم تشف بعد وربما تجرح بغير قصد (ص. ٢٤٧).

المشكلة # 8: خلط ضغوط العمل بالحياة المنزلية

- ما هي المشاعر التي تجنب لأخذها معك للمنزل من العمل؟

- ما هي العلاقة التي تعتبر العامل المحفز على معظم هذه المشاعر؟ لماذا تستطيع نجاحات وإخفاقات العمل بشكل كبير رفعك وخفضك عاطفياً؟ كيف ستقوم بتقرير الإجابات على هذه الأسئلة؟

الحدود والعمل

- قَيِّم الوقت، والطاقة، والموارد الأخرى التي تضعها في عملك. ما الذي يكلفك إياه عملك بخصوص حياتك الشخصية، وعلاقاتك، وصحتك؟

- ما هي الحدود التي وضعتها على عملك؟ (راجع المشكلة #2: القيام بالكثير من العمل الإضافي، ص. ٢٣٨-٢٤١ من الكتاب).

اكتشف حدودك وعش بها. أقم حدوداً جيدة لعملك حتى تتمكن من الاستمتاع بحياة عاطفية صحية وحياة متوازنة (ميخا ٦: ٨) (ص. ٢٤٧-٢٤٨).

المشكلة # 9: عدم الارتياح لنوعية العمل

- لا يعجب العديد من الناس بوظيفتهم لعدم قدرتهم مُطلقاً على إيجاد هوية عمل حقيقية. هل كراهيتك لعملك مُزمنة؟ هل يُمكن أن يكون بسبب وجودك في عمل لم ترغب فيه أبداً لنفسك؟ إذا كان كذلك، توقعات من التي أثرت عليك؟ ما هي الضغوط، ربما من أصدقائك أو الثقافة، التي أرشدتك بدلاً من مواهبك، أو وزناتك، أو إرادتك، أو رغباتك، أو أحلامك الخاصة؟

- بينما، لربما، لم يَكُنْ لديك حدود قوية حين بدأت الوظيفة التي تعمل بها حالياً، فقد تكون حدودك أقوى الآن. لذا ما الذي ستفعله، في شراكة مع الله، لاكتشاف من أنت فعلياً، وما نوع العمل الذي خلقت له؟ كُنْ مُحدداً فيما يخص استراتيجيتك. ربما تبدأ بسؤال الناس الذين يعرفونك جيداً عن نوع العمل الذي يستطيعون رؤيتك تقوم به.

صراعات الحدود

- اصرف وقتاً في التفكير في الحُلم، وما تحبُّ، ومواهبك، ورغباتك. ما الذي تقترحه عليك هذه العناصر من نحو العمل الذي ستستمتع بالقيام به؟

أثناء تفكيرك في إمكانيات العمل، ليكن لك توقعات واقعية عن نفسك بناء على من أنت فعلياً، نفسك الحقيقية مع مواهبك الخاصة المحددة. هذه المرة، قف ضد كل توقعات الآخرين منك (رومية ١٢ : ٢) (ص. ٢٤٨-٢٤٩).

العثور على عمل حياتك

يتضمن العثور على عمل حياتك تحمُّل المخاطر. فأنت تحتاج لإثبات هويتك بشدة، وفصل نفسك عن من ترتبط بهم وتتبع رغباتك الخاصة. يجب أن تمتلك ما تشعر به، وطريقة تفكيرك، وما تريد. يجب أن تُقيم مواهبك ومحدوديتك. وعندئذ يجب أن تبدأ المضي قدماً حسبما يقودك الله (ص. ٢٤٩ - ٢٥٠).

- فكّر في أي مكان أنت بخصوص بحثك عن عمل حياتك. ما هي المخاطرة التالية، في السلسلة المذكورة بأعلى، وتحتاج للقيام بها؟

- ما هي التصرفات المحددة التي تدعوك هذه المخاطرة للقيام بها؟ ومتى ستقوم بهذه الخطوة؟

- ما هو الوعد الذي تجده في مزمو ٣٧ : ٤-٥؟

- ما هو التحذير الذي تجده في جامعة ١١ : ٩ ؟

الحدود والعمل

يُرِيدُكَ اللهُ أَنْ تَكْتَشِفَ وَتَسْتَخْدِمَ مَوَاهِبَكَ مُجَدِّدًا. وَهُوَ أَيْضًا سَيُحْمَلُكَ مَسْئُولِيَّةَ مَا أَنْتَ تَعْمَلُ. انْظُرْ إِلَى عَمَلِكَ كَشِرَاكَةٍ بَيْنَكَ وَبَيْنَ اللهِ. فَقَدْ مَنْحَكَ مَوَاهِبَ وَيُرِيدُكَ أَنْ تَنْمِيَهَا. سَلِّمْ طَرِيقَكَ لِلرَّبِّ، وَتَسْتَجِدْ هَوِيَّتَكَ فِي الْعَمَلِ، وَمَعَهُ، الْإِشْبَاعَ (ص. ٢٥٠).

صلاة

أشكرك يا الله كُلِّي القدرة على العمل الذي دعوتني لأقوم به. ليتني أراه كخدمة وعمل أكرمك من خلاله. امنحني الحكمة والشجاعة للتعامل مع المشاكل المحددة التي أواجهها في عملي، وأن أضع الحدود التي أحتاج لوضعها بخصوص عملي. وحين تكون هذه المشاكل نتيجة لاحتياجات لم تسدد من الطفولة أو عمل لم يتم الانتهاء منه في الماضي، أسألك أن تشفيني. وأخيراً، وأنا أعمل لأجلك، ساعدني على رؤية ما هو مهم بوضوح وعلى أن أجاهد دائماً للقيام بما يجب عليّ عمله بتميز في عملي. أصلي في اسم يسوع. آمين.

الحدود ونفسك

في هذا الدرس، بدلاً من التطلع للخارج لتفاعلاتنا مع الآخرين، سننظر لمسئوليتنا نحو التحكم في أجسادنا (اتسالونيكي ٤:٤). وفي خلاقات حدودنا الداخلية. من الممكن أن يكون هذا شديد الحساسية (٢٥١-٢٥٢).

عدم التحكم في النفس

أثناء عملك خلال هذا الدرس، نُشجّعُك على النظر بتواضع في نفسك، وطلب رأي الآخرين، وأن تنصت للأشخاص الذين تثق بهم، وأنت تعترف «كنتُ مُخطئاً»، فبقيامك بهذا تمهد الطريق للشفاء والكمال (ص. ٢٥٢).

الطعام

• هل تستخدم الطعام كحدّ كاذب، لتجنّب الألفة عن طريق زيادة الوزن وأن تصبح أقل جاذبية؟

• هل تُفرط، فتجد أن عزاء الطعام أقل فزاعاً من فرصة العلاقات الحقيقية (ايوحنا ٤: ١٨)؟

صراعات الحدود

المال

- أي من الدوائر التالية تصارع معها ؟
 - الإسراف في المصروفات غير الضرورية.
 - إهمال وضع ميزانية.
 - العيش بأكثر من الدخل.
 - الديون.
 - إدمان الاقتراض من الآخرين.
 - الفشل في الادخار.
 - الإفراط في العمل لتسديد الديون.
 - استنزاف الآخرين.
- كيف يمكن لمحبتك للمال أن تكون جذراً للشروع في حياتك (١ تيموثاوس ٦ : ١٠) ؟ في أي المواقف تشعر بشكل خاص أنك خادم للمال (امثال ٢٢ : ٧).

الوقت

- كيف تتعامل مع آخر موعد (آخر موعد لتسليم عملك أو الانتهاء من مهامك) ؟ هل أنت شخص ينجز عمله قبل مواعده أم أنك شخص «آخر لحظة» ؟ ما مدى جودة تنظيمك لوقتك ؟ هل ترى نفسك قادراً على إنجاز الكثير من العمل أم أنك غير قادر على إنجاز كل شيء تحتاج لعمله ؟ هل أنت قادر على الوصول للأماكن في الموعد المحدد ؟ عندما تستيقظ من نومك في الصباح ، هل تشعر أنك متأخر بالفعل ؟
- إذا كنت تشعر بأن وقتك خارج عن السيطرة ، أي من الأسباب التالية قد يكون خلفه (أفسس ٥ : ١٦) ؟
 - إحساس كاذب بالقدرة المطلقة «ليست هناك مشكلة! سأقوم به!».
 - الإفراط في الإحساس بالمسئولية عن مشاعر الآخرين.
 - نقص القلق الواقعي.

الحدود و نفسك

- الإفراط في العيش في الحاضر لدرجة عدم التخطيط للمستقبل.
- التبرير («أنهم أصدقاؤني، وسيتفهمون»).

إتمام المهام

- هل أنت بادي جيد لكن مُنهٍ مسكين؟ هل بدأت برنامج تدريبات، أو نظاماً غذائياً، أو برنامج دراسة الكتاب المقدس، أو خطة حفظ للآيات عدّة مرات دون الوصول لنهاية المطاف؟ هل أفكارك الخلاقة بطريقة ما لا ترى النور؟

- إذا كنت مُنهياً مسكيناً، فأي من الأسباب التالية يمكن أن يكون وراء ذلك الميل (أمثال ٢١: ٥)؟

- مقاومة التنظيم.
- الخوف من النجاح والحسد، والانتقاد، وخسارة الأصدقاء الذي قد يتبع ذلك.
- عدم المتابعة والاستمرارية.
- التشنيت.
- عدم القدرة على تأجيل الإشباع.
- عدم القدرة على قول لا للضغوط الأخرى، والأشخاص، والمشاريع.

اللسان

- هل أنت مسرور من كثرة استخدامك للسانك لمباركة الآخرين، والتعاطف معهم، والتضامن معهم، وتشجيعهم، ومواجهتهم، وحثهم؟

- بدلاً من اتباع وصايا الكتاب المقدس لضبطه وكبحه (أمثال ١٠: ١٩؛ ١٧: ٢٧؛ متى ١٢: ٣٦)، هل تستخدم لسانك بتكرار أكثر في بعض من التالي؟ أي منهم؟

- التحدث بلا توقف للاختباء من الحميمة.
- السيطرة على الحديث للسيطرة على الآخرين.

صراعات الحدود

- التنمية.
- القيام بتعليقات ساخرة، التعبير غير المباشر عن العدوانية.
- تهديد أحدهم، التعبير بشكل مباشر عن العدوانية.
- الإطراء، بدلا من المديح الصادق
- الإغواء.

الجنس

- هل أنت مُضطاد في أي من السلوكيات الجنسية الخارجة عن السيطرة (ممارسة عادة سرية قهرية، ممارسة علاقات جنسية مثلية قهرية، علاقات جنسية قهرية غير مشروعة مع الجنس الآخر، مشاهدة المجلات والأفلام الجنسية الإباحية، الدعارة، مكالمات تليفونية بذيئة، البهيمية، التعري، اهتمامات جنسية بالآخرين، التحرش بالأطفال، الاغتصاب، والفسق)؟
- الله يدعونا لنعيش في النور (أفسس ٥: ٨-١١). ما الذي ستفعله لتخرج السلوك الذي اعترفت به للتو من الظلام للنور، والسماح له بأن يُشفى قبل أن يصبح أكثر ديكاتورية وطغيانا؟

تعاطي الخمر وإدمانها

- هل تسيء استخدام الخمر والكحوليات و/ أو المخدرات (١كورنثوس ٣: ١٦-١٧)؟ هل كنت صادقاً مع نفسك وأنت تُقيم استخدامك؟
- هل تتعامل مع مشاكل كالطلاق، أو فقدان الوظيفة، أو مشكلة اقتصادية، أو مشكلة صحية بسبب استخدامك للخمر و/ أو المخدرات؟

الحدود و نفسك

- بعد مراجعة سبع دوائر تظهر فيها النفس الخارجة عن السيطرة نفسها، ما الذي تعلمته عن الحالة التي عليها حدودك الداخلية؟ أين هم أقوياء؟ وأين تريد أن يكونوا أكثر قوة؟

ماذا لا تفعل «مقاومتي»؟

فيما تقرأ عن الدوائر الخارجة عن السيطرة بأعلى، ربما تكون شعرت بالهزيمة والإحباط من نفسك. وربما يمكنك التوافق مع واحدة أو أكثر من دوائر المشكلة، وربما لست غريباً عن خيبة الأمل من عدم وجود حدود ناضجة لك في هذه الدوائر الداخلية. لماذا لا يفلح قولنا لا لأنفسنا؟ فكر في الثلاث أسباب التالية (ص. ٢٦٠).

نحن أسوأ أعداء لأنفسنا. فمن السهل جداً وضع حدود للآخرين على أن نضع الحدود على أنفسنا (ص. ٢٦٠).

- أين تجد نفسك غير قادر على فعل ما تريد عمله وتعمل ما لا تريد أن تعمله؟ بولس تصارع مع هذه المشكلة (رومية ٧: ١٥-١٩). ما هي المشاكل الداخلية التي تتصارع معها؟

- ما مدى غفرانك لنفسك حين تفشل أو تسقط؟ ما مدى صدقك مع نفسك؟ السؤال من زاوية أخرى، ما الذي يقوله لك شخص انتقادي موجود في رأسك حين تُصارع؟

منذ السقوط، غريزتنا البشرية تجعلنا ننسحب من العلاقة حين نكون في مشكلة، وحين نكون في أمس الحاجة للآخرين (تكوين ٣: ١٠). سواء كانت مشكلة حدودنا مع الطعام، أو المواد المخدرة، أو الجنس، أو المشاريع، أو اللسان، أو المال، لا يمكننا حلها في الفراغ. فكلما زاد عزلنا لأنفسنا، كلما زادت صعوبة الصراع (ص. ٢٦٠-٢٦٢).

- هل نمطك هو الانسحاب من العلاقة حين تكون في مشكلة؟ وكنتييجة لذلك، هل تختار عدم إخبار أي شخص عن الصراع الذي ذكرته بأعلى؟ هل تحاول التعامل معه وحك؟

صراعات الحدود

- ما الذي تُعلمنا إياه الصور عن الكرامة (يوحنا ١٥: ١-٦) والجسد (أفسس ٤: ١٦) وتعليمات يعقوب ٥: ١٦ عن أهمية أن نكون متواصلين بالله وشعبه أثناء مواجهتنا لمشاكل حدودنا مع أنفسنا؟

نحاول أن نعتمد على إرادتنا الذاتية في حل مشاكلنا الخاصة مع الحدود. فنحن نقسم لله ولأنفسنا أننا سنتوقف عن سلوك معين. لكن إذا كان كل ما نحتاجه هو التغلب على الشرّ، فبال تأكيد لن نكون في احتياج لمخلص (١كورنثوس ١: ١٧). فالإرادة تتقوى بالعلاقة (تثنية ٣: ٢٨) - وقوة العلاقة موعود بها في الصليب (ص. ٢٦٢-٢٦٤).

- ما مدى نجاحك في الإيفاء بوعدك نحو التغيير؟

- اشرح كيف صنع هذا التوجه صنماً من إرادتك. كولوسي ٢: ٢٠-٢٣ قد تساعدك.

تأسيس الحدود مع نفسك

إن تعلم النضج في الحدود مع النفس ليس سهلاً. تذكر أن الله يرغب في نضوجك وضبطك لنفسك، بل حتى أكثر من رغبتك أنت في ذلك (١سالمونيكي ٢: ١١-١٢). ونسخة مستحدثة لقائمة الحدود التي نراها في الفصل السادس تستطيع مساعدتك على البدء في تنمية الحدود على سلوكك الخارج عن السيطرة (ص. ٢٦٤).

ما هي الأعراض؟

دع الأعراض تكون خارطة طريق وأنت تبدأ التعرف على مشكلة الحدود المعينة التي ستجدها لديك (متى ١٦: ١-٣) (ص. ٢٦٤-٢٦٥).

- ما الثمار المُدمر (الاكتئاب، القلق، الفزع، المخاوف، السخط، صراع مع العلاقات، العزلة، مشاكل في العمل،

الحدود و نفسك

مشاكل نفسجسمية، سلوكيات قهرية) التي تختبرها لأنك غير قادر على قول لا لنفسك؟

ما هي الجذور؟

تشخيص أسباب مشاكلك مع الحدود سيساعدك على فهم مساهمتك الشخصية في المشكلة (كيف أخطأت)، جروحك الملتامية (كيف أخطأت ضد)، والعلاقات المميزة والهامة التي ربما تكون قد ساهمت في المشكلة (متى: ٧: ١٧) (ص. ٢٦٥-٢٦٦).

• أي من التالي قد تكون جذور خلافات الحدود مع نفسك؟

- نقص التدريب في وضع الحدود، في مواجهة عواقب تصرفاتك، أم في تأجيل الإشباع.
- تدمير مكافئ: تعلم أن السلوك الخارج عن السيطرة يجلب العلاقات.
- تشويه احتياجات شرعية ممنوحة من الله.
- خوف من العلاقات- سلوكك الخارج عن السيطرة يُبعد الناس عنك.
- جوع عميق للمحبة التي لم تُسدّد في المقام الأول في السنين القليلة الأولى من حياتك.
- التربية في مناخ الناموس هو السائد فيه وليس المحبة- الآن أنت تعصي.
- التستر على جروح المشاعر التي أنت حين تم إهمالك أو إيذاؤك كطفل.

ما هو الصراع الخاص بالحدود؟

- هل لديك حدود ضعيفة أو معدومة فيما يتعلّق بالأكل، أو المال، أو الوقت، أو إتمام المهام، أو اللسان، أو الجنس، أو الخمر، أو المخدرات؟ اطلب من الله بصيرة لمعرفة الدوائر الأخرى في حياتك الخارجة عن السيطرة.

من يحتاج لأخذ الملكية؟

- قد يكون نمط سلوكك يسهل تتبعه وبشكل مباشر للمشاكل العائلية، أو الإهمال، أو الإيذاء، أو الصدمة. حتى بالرغم من هذا، اشرح معنى أنك مسئول عن صراعاتك مع الحدود (غلاطية ٦: ٥).

صراعات الحدود ماذا نحتاج؟

- أنت مشوش بشدة إما في كسب بصيرة في أو السيطرة على نفسك حين تتفصل عن شعب الله. تعتبر العلاقات الآمنة والمليئة بالثقة، والنعمة، والحق، والصدق وقوداً روحياً وعاطفياً. ما هي العلاقات التي تمنحك هذا الوقود؟ أو أين يمكنك الذهاب للبَدْء بتأسيس مثل هذه العلاقات (متى ٥: ١-٦)؟

- اقرأ لوقا ١١: ٢٤-٢٦. ما الذي قاله يسوع في هذا المثل عن مشكلة الراحة العرضية؟ ما هي المخاطر التي تأخذها حين لا تملأ «منزلك» بمحبة الله والآخرين؟

كيف نبدأ؟

- بعد أن تعرّفت على مشكلتك مع الحدود واستعدادك لتحمّل المسؤولية عنها، تحتاج الآن للتعامل مع احتياجك الحقيقي. عندها فقط يُمكنك التعامل مع سلوكك الخارج عن السيطرة. ما هي المشكلة الحقيقية، ليس المشكلة العرضية، التي تُريد التعامل معها؟

- وأنت تتعامل مع الاحتياج الحقيقي، تذكر أن مشكلة الحدود مع النفس ستتكرر، لذا اسمح لنفسك بالفشل (عبرانيين ٥: ١٤). ما هي بعض الأسباب التي بسببها من المهم اعتناق الفشل وقبوله؟

- وأنت تُخفق في وَضْع الحدود على نفسك، تحتاج الآخرين الذين سيسمحون لك بالمعرفة عنه بطريقة معتنية. وتحتاج للإنصات لرأيهم المتعاطف. من في حياتك يمنحك رأياً متعاطفاً ستتصت إليه؟ من الذي سيقول لك الصدق بمحبة؟

الحدود و نفسك

- متى تسبب نقص محبتنا أو تحمل مسئوليتنا في معاناتنا، نحتاج للترحيب بهذه العواقب كمعلم. متى علمتك العواقب دروساً لم تعلمها لك تعاليم الله وكلمات شعبه؟ ما هي العواقب التي اختبرتها أو كدت نتيجة لنقص حدودك والسلوك الخارج عن السيطرة؟

- أثناء سماعك لرأي الآخرين ومعاناتك للعواقب، من المهم أن تحيط نفسك بأناس مُحِبِّين ومُعْضِدِّين، لكن في نفس الوقت لا ينقذونك. لماذا الصديق المتعاطف أكثر حُباً ومساعدةً من صديق انتقادي أبوي (غلاطية ٦ : ١)؟ أكثر من واحد ينقذك؟ ما نوع الصديق الذي أنت عليه مع أناس لديهم مشاكل داخلية مع الحدود؟ من في حياتك يلعب دور الصديق الانتقادي الأبوي؟ دور المنقذ؟ دور الصديق المتعاطف؟

التركيبة ذات الخمس نقاط لتنمية حدود الذات، التي نظرت إليها لتوك، دائرية. في كل مرة تمر من خلال الدائرة- أثناء تعاملك مع الاحتياجات الحقيقية، والفشل، والحصول على رأي وتعليق متعاطف، وتعاني من العواقب، وتتجدد- تبني حدوداً داخلية أقوى (ص. ٢٦٨-٢٧٣).

إذا كنت ضحية

يُعتبر تأسيس الحدود الداخلية لنفسك أمراً صعباً دائماً، لكن صعوبته تزداد بشكل خاص إذا كنت قد تعرضت لانتهاك حدودك بشدة أثناء طفولتك (مزمو ١٢٩ : ١-٣) (ص. ٢٧٣).

- ما نوع الانتهاك أو الإيذاء الذي تعرضت له، إذا حدث هذا، (أو تشك بأنك قد تعرضت له) كطفل- لفظي، عاطفي، جسدي، جنسي، آخر؟

- انظر مرة أخرى لصفحة ٢٧٤ والقائمة ببعض نتائج الإيذاء أو الاعتداء. أي منها اختبرت؟

صراعات الحدود

- إن قدرتنا على الثقة بأنفسنا مبنية على اختبارنا للآخرين كأهل للثقة. ما هو الدليل الموجود في حياتك ويمكنك الإشارة إليه ويقترح أن لديك مشكلة في الوثوق بالآخرين وبنفسك؟ (أيوحنا ٤: ١٨)؟

- كثيراً ما يشعر الضحايا بأنهم ملكية عامة — إن مواردكم، وأجسادكم ووقتهم يجب أن يكون متاحاً للآخرين متى طلبوه. هل ترى نفسك في هذه المقولة؟ كيف ترى أن ذلك ساهم في مشاكلك الداخلية مع الحدود (أكورنثوس ١٦: ١٣).

- كونك ضحية ينتج عنه أيضاً إحساس عميق طاغ بـ «كلي السوء»- خطأ، قدر، أو مخز- مهما أكد الآخرون محبتهم. مرة أخرى، هل ترى نفسك في هذا الوصف؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هو الدليل الموجود في حياتك على عدم قدرتك أو فشلك للاعتناء بنفسك لأنك لا تشعر باستحقاقك لذلك (أفسس ١: ٤-٦).

الحدود كمعونة ومساندة للضحية

إن عمل الحدود يمكن أن يكون ذا فائدة كبيرة لنقل الضحية وتحريكه نحو الاسترداد والتجديد والشفاء. لكن في العديد من الحالات مثل هذا العمل يصبح ذا تأثير قوي حين يتم بمعونة متخصصة. فإذا كنت ضحية للإيذاء وانتَهكت، نحتك بقوة على السعي وطلب مساعدة مُشيرٍ يستطيع إرشادك وتوجيهك لتأسيس والحفاظ على حدود صحية وملائمة. فإله يستطيع، ويفعل، ويستخدم مثل هذه العلاقات لتحقيق شفاء عظيم في حياة الناس (ص. ٢٧٥).

- إذا كنت تعمل مع مشير مُتخصص، كيف ساعدك/ ساعدتك على عمل ما لم تستطع القيام به وحدك؟ هل أنت في مشورة تُعزز اللوم أم تُساعدك على تحمّل مسئولية حياتك؟

الحدود و نفسك

- إذا كنت حتى الآن لم تعمل مع مُشير مُتخصص، ما الذي يمنعك؟ أفكار مُعينة عن الناس الذين يحصلون على معونة متخصصة؟ أم أسئلة عن كيفية العثور على شخص يمكنك العمل معه؟ أم الماديات؟ أم الخوف؟ أم فلسفة لاهوتية؟

صلاة

ربي القدوس، اعترف لك بنفسي الخارجة عن السيطرة كما تُظهر نفسها في أسلوب أكلي/ إسرافي/ الاستخدام السيئ للوقت/ فشلي في إتمام المهام الموكلة إليّ/ عدم قدرتي على السيطرة على لساني/ انخراطي في الجنس بطريقة غير شرعية وغير مرضية لك/ إساءة استخدام الخمر والمخدرات. أشكرك على عدم احتياجي للتكال على إرادتي للتغلب على هذه المشكلة بل على العكس يمكنني الذهاب لمخلصي وطلب المعونة منه. افتح عيني، يا يسوع، على أعراض نفسي الخارجة عن السيطرة، جذورها، وحدودي الضعيفة أو غير الموجودة. أرني ما الذي أحاول تسديده من خلال سلوكي الخارج عن السيطرة- وأرني طرقاً أفضل لتسديد هذه الاحتياجات. ساعدني على أن أكون مسئولاً عن نفسي. ومن فضلك امنحني أصدقاء متعاطفين ومحبين ومعضدين يمكنهم مساعدتي. وامنحني القدرة على التطلع من عواقب سلوكي، والقدرة على قبول المحبة من أصدقائي والرجاء في شفائك وقوتك المخلصة. أصلي في اسم يسوع. آمين.

الحدود والله

الكتاب المقدس هو أكثر من كتاب يحوي قوانين، ومبادئ، وقصصاً تشرح ماهية الوجود على هذه الأرض، إنه كتاب حي عن العلاقة - علاقة الله مع الناس، والناس مع الله، والناس مع بعضهم البعض. إنه عن الله كخالق، وحاكم، ومخلص. إنه الكتاب الذي يُبلِّغ رسالة: «أحبَّ الله، وأحبَّ قريبك كنفسك» (متى ٢٢: ٣٧-٤٠) - وصية بسيطة، لكن ليست سهلة الاتباع. وتعتبر مشاكل الحدود واحدة من أسباب صعوبة طاعة وصية الله بمحبته ومحبة أجدنا الآخر. والكتاب المقدس يوضح هذه الحدود حتى نتمكن من البدء برؤية من يجب أن يفعل ماذا في عمل المحبة هذا (ص. ٢٧٧-٢٧٨).

احترام الحدود

لدينا حدود شخصية في علاقتنا مع الله. وهو يحترم هذه الحدود، ونحن نحتاج لاحتزام حدوده. (ص. ٢٧٨).

أولاً، الله يحترم حدودنا عن طريق ترك عمل لنا لا يستطيع أحد غيرنا القيام به. كما أنه يسمح لنا باختبار العواقب المؤلمة لسلوكنا حتى نتغير ولا نهلك (حزقيال ١٨: ٢٣؛ ٢ بطرس ٣: ٩) (ص. ٢٧٨).

- ما هو العمل الذي منحه الله للبشر ولا يستطيع غيرنا القيام به؟ انظر، على سبيل المثال، متى ٢٥: ١٣-٢٩؛ وفيلبي ٢: ١٢.

- ما هي عواقب سلوكك التي سمح الله لك باختبارها لكي تتغير؟

صراعات الحدود

ثانياً، الله يحترم قولنا «لا». فهو يمنحنا القدرة على الاختيار. وحين نقول لا، يسمح لنا بها، ويستمر على محبته لنا (ص. ٢٧٨).

• ما الذي تعلمه لنا الآيات التالية عن كيفية تجاوب الله معنا حين نقول له «لا»:

• متى ١٩: ١٦-٢٢

• لوقا ١٥: ١١-٢٤

أتذكر قصة جيري وعلاقاته خارج إطار الزواج (ص. ٢٧٩ - ٢٨٠)؟

• ما هي خطوة الأمانة التي اتخذها جيري وجعلت التغيير ممكناً أخيراً؟

• ما الذي يقوله لك الله من خلال قصة جيري؟ أين تحتاج البدء في أن تكون صادقاً بشراصة مع نفسك عن نفسك؟ في أي دوائر حياتك تقول لله «لا»؟

• ما هو الرجاء الذي تمنحك إياه تجربة جيري عما يمكن أن يحدث حين نكون صادقين حول أين نقول لله لا؟



الحدود و الله

أن «لا» صادقة تفودنا لاكتشاف كم هو مُدمر تحاشينا لله وأن نجوع ونعطش بحق اللبر . فحتى نتحمل مسئولية حدودنا مع الله- حتى نكون صادقين معه ومع أنفسنا حول أين نقول له لا- لن نتمكن أبداً من تغيير حدودنا أو السماح له بالعمل فيها (متى ٢١: ٢٨-٣٢) (ص. ٢٧٩-٢٨٠).

في صدقنا العميق وامتلاكنا لشخصيتنا الحقيقية، هناك مكان للتعبير عن غضبنا من الله (أيوب ١٣: ٣). فالله يريدنا أن نكون صادقين معه. وعندما نمتلك ما هو ضمن حدودنا، وحين نحضره للنور، يستطيع الله تحويله بمحبته، كن واثقاً من أن الله يرغب الحق والصدق في «أجزاءك الداخلية» (مزمور ٥١: ٦). فهو يبحث عن أناس تكون لهم علاقة حقيقية معه (يوحنا ٢٣: ٤-٢٤) (ص. ٢٨٠-٢٨١).

• هل أنت مرتاح في التعبير عن غضبك من الله؟ لماذا أو لم لا؟

• إذا كنت قادرٌ على التعبير عن غضبك من الله، كيف تفعل هذا؟

• إذا كنت غير مرتاح في التعبير عن غضبك من الله، فما الذي تخافه؟ التراك؟ الانتقام؟ أم شيء آخر؟

• ما هو الشيء الذي تود أن تكون غاضباً من الله بسببه؟ خذ هذه الخطوة نحو علاقة أكثر واقعية وحقيقية معه؟

احترام حدوده

يحترم الله حدودنا، ويتوقع منا احترام حدوده. حين يقوم باختيارات أو يقول لنا لا، فهذا من حقه، ومن حريته. فإذا أردنا أن تكون لنا علاقة حقيقية معه، نحتاج لاحترام هذه الحرية (ص. ٢٨١).

• متى قال لك الله «لا»؟

• كيف تجاوبت مع قول الله «لا»؟

• ما الذي يقوله لك هذا المنظور عن حدود الله بخصوص هذا الموقف؟

نحن ندعو الناس «سيتين» لأنهم لا يفعلون ما نريدهم أن يفعلوه. وندينهم على كونهم أنفسهم. وعلى تحقيقهم لرغباتهم. ونسحب محبتنا منهم حين يفعلون ما يرغبون ويشعرون أنه الأفضل بالنسبة لهم، لا ما نريدهم أن يفعلوا (ص. ٢٨١).

• متى عاملت الله بهذه الطريقة؟ كُنْ مُحددًا.

• ما هو الدليل على محبة الله الخالصة لك الذي لديك حتى حين يفعل أشياء لا تعجبك؟ انظر رومية ٥ : ٨ وعبرانيين ١٢ : ١١.

الله حر منا، وحرية تسمح له بأن يحب. جرت العديد من الشخصيات الكتابية نحو حرية الله وتعلمت أن تعتقها. وكنتييجة لهذا، اختبروا علاقة أعمق معه (ص. ٢٨١ - ٢٨٢).

• اذهب لصفحة ٢٨٢. ما الذي يعلمه لك كل من الرجال التاليين حول سماحهم لله بأن يكون الله؟

• أيوب

• بولس (٢كورنثوس ١٢: ٧-١٠)

• يسوع (عبرانيين ٥: ٧-١٠)

• أين تحتاج لأن تسمح لله بأن يكون الله- حراً للقيام باختيارات، وحرراً ليقول لا- في حياتك اليوم؟

بنفس الطريقة التي نود أن يحترم الآخرون قولنا «لا»، يريد الله منا أن نحترم قوله «لا». فهو لا يريدنا أن نجعل منه الرجل السيئ عندما يَخْتَارُ. فنحن لا نعجب بمحاولات الآخرين التلاعب أو المراوغة أو السيطرة علينا من خلال إشعارنا بالذنب، وكذلك هو أيضاً. (ص. ٢٨٢).

«أنا بلك احترام لا أوافق»

ثم مرة أخرى، الله لا يريدنا أن نكون سلبيين في علاقتنا معه أيضاً. فأحياناً، من خلال الحديث معه، يغير رأيه. فواحد من أكثر تعاليم الكتاب المقدس إدهاشاً هو أننا نستطيع التأثير على الله (إشعياء ١: ١٨). فلن تكون هناك علاقة حقيقية لو لم يكن بإمكاننا ذلك (ص. ٢٨٢-٢٨٣).

• اقرأ تكوين ١٨: ١٦-٣٣. ما هو القرار الذي أراد إبراهيم من الله أن يُغيّره؟

صراعات الحدود

- كيف تواصل إبراهيم مع الله؟ صف استراتيجيته واقترح سبب اعتقادك أنها كانت فعّالة.

- ما الذي تُعلّمه هاتان الفقرتان الكتابيتان حول قدرتنا للتأثير على الله؟

• لوقا ١١: ٥-٩

• لوقا ١٨: ١-٨

الله يريدنا أن نحترم حدوده. وهو لا يريدنا أن نسحب محبتنا حين يقول لا، لكنه لا يعارض على الإطلاق محاولتنا في إقناعه بتغيير رأيه. في الحقيقة، يطالبنا بأن نقوم بهذا بلجاجة (ص. ٢٨٣).

- أين يمكنك أن تجد أن الله يدعوك، من خلال هذا التعليم، أن تكون لجوجاً وأن تحاول إقناعه بتغيير رأيه؟

على أية حال، الله يُجيب طلباتنا، ويجب علينا أن نحترم رغباته ونبقى داخل العلاقة معه (ص. ٢٨٣).

احترام الله

بالإضافة لاحترامنا لحدود الله واحترامه لحدودنا، فهو أفضل مثال ونموذج لكيفية احترامنا ملكيتنا. فحينما الله يُقرّر «بأنه كفاية»، فهو يحترم ملكيته بما يكفي للقيام بشيء لتحسين الأوضاع. فهو يتحمّل مسؤولية الألم الذي يشعر به ويتحرك ليُجعل حياته مختلفة. فهو، على سبيل المثال، يتخلّى عن الناس الراضين ويتواصل مع بعض الأصدقاء الجدد. لذا حين نخرج نحتاج لتحمّل مسؤولية قلوبنا، ونتحرك لتحسين الأوضاع، مثلما يفعل الله (ص. ٢٨٤).

الله هو متحمل المسؤولية المطلق. اقرأ مثل حفل العرس في متى ٢٢: ١-١٤.

• لخص القصة.

• ما هي المسؤولية التي تحملها الملك عن الموقف الذي يواجهه؟ ما الذي فعله؟

• ما الذي تعلمه هذا المثل عن احترام الله لحدوده، وكيف يجب أن نحترم ملكيتنا؟

• أين تحتاج لتَحْمِلَ مسؤولية الملك؟

• ما الذي تحتاج للتخلي عنه أو إطلاقه؟ وما الذي تحتاج للتوجه نحوه؟

علاقة حقيقية

العلاقة هي كل ما يدور حوله الإنجيل. فهو إنجيل «المصالحة» (رومية ٥ : ١١؛ كولوسي ١ : ١٩-٢٠). ويجمع شمل الأطراف المتنازعة معا (كولوسي ١ : ٢١) ويشفي العلاقة بين الله والبشرية وبين الناس وبعضهم (ص. ٢٨٤-٢٨٥)

• متى اختبرت قوة مصالحة الإنجيل في حياتك؟ كُنْ مُحددًا بخصوص ما حدث.

- صراعات الحدود
- في أي العلاقات تحتاج لدعوة إنجيل المصالحة للقيام بعمله؟

الحدود متأصلة في أي علاقة خلقها الله، فهي من تُحدّد الجانبين أو الشريكين في علاقة المحبة (ص. ٢٨٥).

- الحدود بيننا وبين الله مهمة للوحدة أو الاتحاد الذي لنا معه (يوحنا ١٧ : ٢٠-٢٣). لماذا تُعتبر معرفة الهوية المميزة لكل من الله ونفسك مهمة للعلاقة الحقيقية معه؟

- متى تدخل كون الأمور غير واضحة حول من هو الله، و/أو من أنت كخليقته في علاقتك معه؟ كُن مُحدداً. أين، إذا كان هذا موجوداً، يتدخل هذا الافتقار إلى الوضوح الآن؟ ما الذي ستفعله لإيضاح وتنقية فهمك لحدوده وحدودك؟

تساعدنا الحدود على أن نصبح أفضل ما يمكن أن نكون- على صورة الله. فهي تدعونا لنرى الله كما هو حقاً، ونُمكننا من الانخراط في الحياة، وإتمام وإنجاز مسئولياتنا. فإذا كنا نحاول القيام بعمله له، سنفشل. وإذا كنا نرجو منه أن يقوم بعملنا لنا، سنفشل. لكن إذا كنا نقوم بعملنا والله يقوم بعمله، سنجد القوة في العلاقة الحقيقية مع خالقنا (ص. ٢٨٥).

صلاة

يا الله المحب الغفور، أنت تدعوني لمحبتك ومحبة الناس، وأنا أعترف إليك بأنني أفشل في أغلب الأحيان. أشكرك على منحي البصيرة لمعرفة السبب، والرجاء لتنمية وتطوير حدودي حتى أكون قادراً على أن أحب. أشكرك أيضاً، على احترام حدودي، وعلى منحي عملاً لأقوم به، وعلى منحي القدرة والحرية للقيام بالاختيارات، وعلى السماح لي باختبار والتعلم من عواقب تصرفاتي، وعلى احترام قولي «لا». سأعطني على الرؤية بوضوح متى وأين أقول «لا» لك حتى أستطيع الوصول للجوع والعطش لك ولبرك، والدخول في علاقة حقيقية معك. سأعطني أيضاً على أن أكون صادقاً نحو الغضب الذي قد أشعر به تجاهك.

أنت تكرم حدودي. سامحني على عدم إكرامي لحدودك. وعلمني أن أحترم حقك في قول لا، وأن أثق في محبتك الخالصة، كما هي معلنة بوضوح في الصليب، وأن أسمح لك بأن تكون الله. وفي نفس الوقت الذي أسمح لك فيه بأن تكون الله، أشكرك على دعوتك لي ألا أكون سلبياً في علاقتي معك. وعلى دعوتك لي بأن أكون لحوماً في صلاتي وبلجاجة في طلباتي. علمني تحمّل مسئولية مواقف حياتي والألم الذي أشعر به. وامنحني الشجاعة حين يعني هذا التخلي عن وإطلاق المعتاد ومحاولة التواصل مع شيء جديد. أنطلق لعلاقة أعمق وأكثر حقيقية معك. يا أبي الكريم وإلهي الكلي القدرة. آمين.

أجزاء الثالث

ننمية حدود صحية

مقاومة الحدود

تحدثنا عن ضرورة وحتمية الحدود وقيمتها التي لا تُقدَّر بثمن في حياتنا. في الواقع، قلنا كل شيء إلا أن الحياة بدون حدود ليست بحياة على الإطلاق. ولكن تأسيس الحدود والحفاظ عليها يحتاج للكثير من العمل، والجهد، والانضباط، والأهم من كل ذلك، الرغبة (ص. ٢٨٩).

القوى الدافعة

يجب أن تكون الرغبة هي القوة الدافعة وراء الحدود. فنحن عادة نعلم ما هو الشيء الصواب الواجب عمله (متى ٢٢ : ٣٧)، لكننا نادراً ما نحفز على القيام به ما لم يكن هناك سبب وجيه. وبالتأكيد أفضل سبب يمكن أن يكون هو طاعتنا لله، الذي يُخبرنا بوضع الحدود والحفاظ عليها - لكنه ليس دائماً سبباً كافياً. فيجب أن نرى أن ما هو صواب على أنه أيضاً صالح لنا (تثنية ١١ : ١٨-٢١) (ص. ٢٨٩).

• متى ساعدتك رؤية أن ما هو صواب على أنه أيضاً صالح لك على القيام بالشيء الصواب؟ كن مُحددًا.

• أين أنت حين يأتي الكلام عن الحدود؟ هل تدرك أن وضع الحدود والحفاظ عليها صواب؟ أم عمل طاعة لله؟
وصالح لك؟

- غالباً ما يساعدنا ألما على رؤية أن شيئاً ما صالح لنا. كيف ساهم ألمك في إدراكك أن الحدود صالحة لك؟

حتى مع الرغبة في الحياة الأفضل التي تنتج من الحدود، يمكننا أن نتردد في القيام بعمل الحدود لسبب آخر: هو أنها تعني الحرب. فسيكون هناك مناوشات، ومعارك، ونزاعات، وخسائر (ص. ٢٨٩).

- لماذا نتوقع أنه يجب أن نُكافح من أجل نموّنا؟ انظر أفسس ٦: ١٠-١٣.

ضمن الله خلاصنا وتقديسنا. وشفانا في المكانة والمبدأ. لكن علينا أن نعمل على أن تكون صورته فينا (رومية ٨: ٢٩، فيلي ٢: ١٢) (ص. ٢٩٠).

- ما هي الأشياء المحددة التي تعتقد بأنك يجب أن تعمل عليها لتكون صورة الله فيك؟

تعتبر استعادة حدودنا جزءاً من عملية الشفاء. فالله قد عرف من نحن وما هي حدودنا حتى يتمكن من مباركتنا (مزمور ١٦: ٥-٦)، لكن نحن الذين يجب علينا خوض المعركة. والمعارك تقع في فئتين: مقاومة خارجية ومقاومة داخلية (ص. ٢٩٠).

المقاومة الخارجية

المقاومة الخارجية هي المقاومة التي نحصل عليها من الآخرين حين نحاول تأسيس والحفاظ على حدود صحية (ص. ٢٩٠).

عانت جولي من صعوبة مع الحدود معظم أوقات حياتها، فهي طفلة لأب مستبد وأم مهيمنة عن طريق الإحساس بالذنب، كانت جولي خائفة من وضع الحدود مع بعض الأشخاص بسبب غضبهم ومع البعض الآخر بسبب الإحساس بالذنب الذي يمكن أن تشعر به لأجل «جرحهم» (ص. ٢٩٠-٢٩١).

- ما هي أوجه الشبه بينك وبين جولي؟ هل أنت خائف من غضب الناس؟ أم من جرّحهم؟ أم من كليهما؟

مقاومة الحدود

- تعلّمت جولي أن الناس سيقاتلون بشدّة ضدّ حدودها. مَنْ تتوقّع مقاتلته بشدّة ضدّ حدودك؟

المقاومة الخارجية- ناس تحارب ضد حدودك- تأتي في الحديد من الأشكال والصور. ستنظر لثمانية منها هنا (ص. ٢٩٢-٣٠٤).

ردود الفعل الغاضبة

المقاومة الخارجية الأكثر شيوعاً هي الغضب.

- لماذا يتفاعل بعض الناس مع حدود الآخرين بالغضب؟

- كيف تود أن تتفاعل مع الناس الذين يغضبون من وضعك لحدود صحيّة لنفسك؟ من، كنتيجة لحدودك—لا يحصلون على ما يريدون؟ انظر أمثال ١٩:١٩.

- راجع الست خطوات للتكيف مع غضب شخص آخر (ص. ٢٩٢-٢٩٤). ما هي الخطوة (الخطوات) التي تدعو لسلوك جديد؟ ما هي الخطوة (الخطوات) المانحة الرجاء لك؟ ما الذي ستفعله لجعل هذه الخطوات تتغلغل بداخلك وتجعلها ملكاً لك؟ متى ستتصرف؟

الناس الذين يغضبون من وضع الآخرين لحدودهم لديهم مشكلة في السمات الشخصية. وهي التمرکز حول الذات، فهم يعتقدون أن العالم موجود لأجلهم ولراحتهم. إذا حافظت على حدودك، فالغاضبون منك سيكون عليهم تعلم ضبط النفس للمرة الأولى، بدلاً من استخدام غضبهم للسيطرة على الآخرين (يونان ٤: ٩-١١) (ص. ٢٩٤).

تنمية حدود صحية

- الأشخاص الذين يغضبون ربما يتخلون عن علاقاتهم بك إذا لم يستطيعوا السيطرة عليك بعد الآن. كيف يدير الله هذه المخاطرة معك ومع كل يوم؟ هل أنت مستعد لأخذ المخاطرة مع الناس الغاضبين المسيطرين في حياتك؟ لماذا ولم لا؟

يقول الله إنه سيفعل فقط الأشياء الصحيحة (الصواب) وإنه لن يشارك في الشر. وحين يختار ويفضل الناس طرقهم على طريقه، فهو يدعهم يذهبون. وأحياناً، علينا أن نفعل نفس الشيء في علاقاتنا (ص. ٢٩٤).

تهدير الشعور بالذنب

لا يوجد سلاح في جعبة الشخص المسيطر قوي قوة رسائل الإحساس بالذنب. والناس ذوو الحدود الضعيفة في معظم الأوقات إن لم يكن دائماً يضعون رسائل الذنب الموجهة إليهم داخلهم ويصدقونها. والأشخاص المسيطرون الذين يوجهون رسائل الإحساس بالذنب إليك يحاولون جعلك تغير اختيارك. تذكر كلمات صاحب الحق في مثل العاملين في الكرم: «أَوْ مَا يَحِلُّ لِي أَنْ أَفْعَلَ مَا أُرِيدُ بِمَا لِي؟» (متى ٢٠: ١٥) والكتاب المقدس يقول إن علينا أن نمنح وألا نكون متمركزين حول الذات. ولا يقول إن علينا أن نمنح أي شيء يريدونه منا. فنحن مسيطرون على عطائنا. نحن أحرار في القيام باختياراتنا الخاصة، وعلينا أن نتحمل مسئولية تأثيرها علينا وعلى الآخرين (ص. ٢٩٤-٢٩٨).

- ما هي رسائل الإحساس بالذنب (بعض منها مذكور في ص. ٢٩٥) الموجهة نحوك؟ ومن موجهها؟

- ما هي رسائل الإحساس بالذنب التي تتعامل معها اليوم؟

- راجع الخطوات الست للتكيف مع رسائل الإحساس بالذنب (ص. ٢٩٦-٢٩٧). ما هي الخطوة (الخطوات) التي منحك بصيرة جديدة لديناميكيات رسائل الإحساس بالذنب؟ كن محدداً بخصوص ما تعلمته. أية خطوة (خطوات) تدعوك لسلوك جديد؟ أية خطوة (خطوات) تمنحك الرجاء؟ ما الذي ستفعله لتجعل هذه الخطوات تغوص عميقاً داخلك وتجعلهم ملكك؟ متى ستقوم بهذا؟

مقاومة الحدود

تعاطف مع الضيق الذي يشعر به مرسل الذنب، لكن وضع بجلاء أنه ضيقهم. توقف عن التجاوب (أمثال ٢٥ : ٢٨). امنح تعاطفك. كن منصتاً جيداً، لكن لا تقبل اللوم. تأكد من أن مرسل الإحساس بالذنب يسمع أنك تسمع المشاعر خلف رسالة الإحساس بالذنب (ص. ٢٩٢).

العواقب والتحركات المضادة

ستكون عواقب وضع حدود عبارة عن تحركات مضادة من الناس المسيطرين وهذه التحركات ممكن أن تكون قاسية وعنيفة (ص. ٢٩٨ - ٢٩٩).

- من في حياتك سيكون رد فعله مثل رد فعل والد براين عند وضع حدودك؟ احسب ما الذي تجنيه من نقص حدودك وما الذي أنت مستعد لخسارته عند وضع حدودك.

أنت تواجه مخاطرة بوضع حدودك واكتساب التحكم في حياتك. والكتاب المقدس واضح: أعرف المخاطرة وكن مستعداً (متى ٧ : ٢٤ - ٢٧؛ ٢ تيموثاوس ٣ : ١٢). اتبع مثال بطرس وأنت تضع الحدود وتتعامل مع قوة تحركات الآخرين، ركز عينيك على يسوع (متى ١٤ : ٢٩؛ عبرانيين ١٢ : ٢). تطلع إليه طلباً للمعونة (مزمو ١٨ : ٣٤)، واعرف أنه سيكون إلى جوارك بساند مجهودك (ص. ٢٩٩ - ٣٠٠).

- راجع الخمس خطوات الباقية للتكيف مع عواقب وضع حدودك (ص. ٣٠٠ - ٣٠١). ما هي الخطوة (الخطوات) التي تمنحك بصيرة مساعدة لجدية الحدود التي تفكر في وضعها؟ كن محدداً حول ما تعلمت. ما هي الخطوة (الخطوات) التي تدعو لسلوك جديد؟ ما هي الخطوة (الخطوات) التي تمنحك القوة؟ ما الذي ستفعله لتجعل هذه الخطوات تفرغ عميقاً داخلك وتجعلها ملكك؟ متى ستقوم بهذا؟

المقاومة البدنية

لا يستطيع بعض الأشخاص الحفاظ على حدودهم مع الآخرين بسبب تعرضهم للقهر الجسدي أو الجرح. فالإيذاء الجسدي مشكلة خطيرة، والمؤذي يتطلب منك السعي للحصول على مساعدة خارجية. فالمشكلة لن تذهب بعيداً وحدها، ويمكن أن تزداد سوءاً. إسع للحصول على المعونة في الحال (ص. ٣٠١ - ٣٠٢).

- إذا كنت منخرطاً مع شريك حياة أو صديق مؤيد، ما الذي يقوله لك الله من خلال هذه الفقرة؟

- متى ستتخذ إجراءً؟

ألم الآخرين

عندما تبدأ بوضع الحدود مع أشخاص نحبهم، شيء صعب جداً يحدث: يُرحلون. حين تتعامل مع أشخاص تشعر بأنها تُجرح، تذكر أن حدودك ضرورية لك ومساعدة لهم (أمثال ٢٧: ٦) (ص. ٣٠٢).

- ألم من يعيقك من وضع أو الحفاظ على حدودك؟

- ما هي الرسالة التي خرجت بها من هذا القسم؟

اللائمون

اللائمون سيتصرفون وكأن قولك لا لهم تقتلهم، وسيتجاوبون برسالة «كيف يمكن أن تفعل هذا بي؟» ومن المحتمل جداً أن يبكون ويعبسوا وينجهموا أو يغضبوا. انصت لطبيعة شكاوى الآخرين. إذا كانوا يحاولون لومك على شيء يجب عليهم تحمل مسئوليته، واجههم. إذا كانوا قد جرحوا من شيء قلته أو فعلته، تصرف لإصلاح العلاقة (ص. ٣٠٢-٣٠٣).

- هل هناك لائمون في حياتك؟ من تتوقع أن يكون لائماً من أن تضع بعض الحدود وتحافظ عليها؟

- كيف ستتجاوب مع هذا؟

الاحتياجات الحقيقية

قَدْ تَحْتَاجُ لَوْضَحِ الحدودِ على أناسٍ في احتياجٍ حقيقي. إذا كنت شخصاً محباً، سيكسر قلبك قول لا لشخص تحبه في احتياج. لكن هناك حدود لما تستطيع وما لا تستطيع منحه. تعاطف مع الناس الذين في احتياج. وساعدهم حسب مواردك الخاصة (أفسس ٤: ٧). أرسلهم لمن يستطيعون مساعدتهم. وصل من أجلهم. فهذا أكثر شيء حباً يمكنك عمله للألم والاحتياجات المحيطة بك ولا تستطيع تسديدها (ص. ٢٠٣-٢٠٤).

- متى اضطر شخص يحبك لأن يقول لك لا؟ كيف كان رد فعلك؟ بتفهم أفضل للحدود الصحية، كيف ستتجاوب اليوم؟

- نحن نشجعك على تعلم ما هي حدودك. في أي دوائر حياتك أنت مُحتاج بالإعياء الشامل؟ أين تحتاج- مثل موسى- لأتباع نصيحة يثرون وتوكيل عمالك الآخرين (خروج ١٨)؟

- كيف تود التعامل مع موقف تكون فيه غير قادر على منح شخص تحبه؟

الغفران والمصالحة

العديد من الأشخاص لديهم مشكلة في تقرير الفرق بين الغفران والمصالحة (ص. ٣٠٤ - ٣٠٥).

- لخص الفرق بين الغفران والمصالحة.

الغفران يشمل مجرد شخص واحد، والمصالحة تحتاج لشخصين. نحتاج دائماً لأن نغفر، لكننا لا نحقق دائماً المصالحة (رومية ١٢: ١٨؛ متى ١٠: ٣٥-٣٦). الله هو مثالك وقدوتك. يمكنك أن تغفر لأحدهم وتعرض المصالحة، لكن المصالحة يجب أن تكون بالاتفاق بين امتلاك هذا الشخص لسلوكه وإظهار ثمار تدل على التوبة واستحقاق الثقة (ص. ٣٠٥).

- أين خاطت أو تخط بين الغفران والمصالحة في حياتك؟ من تحتاج لغفرانه لكن ليس بالضرورة التصالح معه/معيها؟

المقاومة الداخلية

نحتاج لحدود جيدة داخلياً مثل احتياجنا خارجياً، إذا أردنا قول لا للجسد الذي يريد التسبب علينا (رومية ٧: ١٤؛ متى ٢٦: ٤١). دعنا ننظر للحدود في علاقتها بمقاومتنا الداخلية للنمو (ص. ٣٠٥).

الاحتياج الإنساني

صممنا الله باحتياجات خاصة جداً تُسد من خلال العائلة التي ننمو بها. من المؤسف، أن هذا لا يحدث دائماً. لكن احتياجات الطفولة التي لم تُسد لنا يمكن أن يتم تسديدها في جسد المسيح (مزمور ٦٨: ٦). حين يحدث هذا، سنكون أقوى بما يكفي لخوض حروب حدود حياة البالغين (ص. ٣٠٥-٣٠٧).

- ما هي احتياجات الطفولة التي لم تُسد لك ونتج عنها أماكن مكسورة داخلك؟ كن محدداً بقدر الإمكان.

- كيف تتدخل هذه الاحتياجات غير المُسدة مع جهودك لتنمية حدود صحية والحفاظ عليها؟

- ما الذي تفعله- أو ستفعله- لتسديد هذه الاحتياجات بطريقة صحية؟

مقاومة الحدود

عدم التعامل مع الأسى والخسارة

إذا كانت المقاومة النابعة من «الاحتياجات غير المُستدّة» تتعامل مع استقبال «الخير»، فإن الأسى الناتج عنها مستول عن التخلص عن الجانب «السيئ» (جامعة ٧: ٢-٤) (ص. ٣٠٧).

- الكتاب المقدس مليء بأمثلة لطلب الله من أناس «ترك خافهم» الناس والحياة غير الصالحة لهم. ما الذي تحتاج لتركه خلفك؟

إن القاعدة الأساسية في النمو الكتابي هو أن الحياة قبل معرفة الله لا تستحق الإمساك أو التعلق بها، ويجب تركها، وأن نندم عليها، ونهجرها تماماً حتى يتسنى لله أن يمنحنا الأشياء الصالحة (فيليبي ٣: ٨) (ص. ٣٠٧).

- ما هي «لو بس» التي تلعب معها بدلاً من العمل على وضع الحدود؟

إن التنازل عن الحدود للحصول على المحبة يُوجّل الأمر الحتمي: إدراك الحق عن الشخص، اعتناق حزن هذا الحق، والإطلاق أو الترك ثم المضي قدماً في حياتنا. ستذهل من مدى التغير الذي يمكنك إحداثه في حياتك حين أخيراً تقوم بعملية الإطلاق أو الترك لما لا تستطيع الحصول عليه أبداً. فالإطلاق هو الطريق للنضوج، والأسى هو السبيل (جامعة ٧: ٢) (ص. ٣٠٨).

- راجع الخطوات الست التي تحتاج لاتخاذها للتعامل مع الأسى والخسارة (ص. ٣٠٨-٣٠٩). أي من الخطوات تمنحك بصيرة مساعدة؟ كن محدداً حول ما تعلمته. أية خطوة (خطوات) تدعوك لسلوك جديد؟ ما هي الخطوة (الخطوات) التي تمنحك القوة؟ ما الذي ستفعله لتجعل هذه الخطوات تغوص عميقاً داخلك وتجعلها ملكك؟ متى ستقوم بهذا؟

الخوف الداخلية للغضب

إذا استطاع الغاضبون جعلك تفقد حدودك، من المحتمل أن يكون لديك شخص غاضب في رأسك لازلت تخاف منه (متى ١٠: ٢٨) (ص. ٣١١).

- كيف تتجارب عموماً مع شخص غاضب؟ هل لديك شخص غاضب في رأسك؟ من هو هذا الشخص؟

جرح، جزء مرتعب منك يحتاج للتعرض للضوء وشفاء الله وشعبه. تحتاج للحب ليسمح لك بإطلاق والدين غاضبين وتقف أمام البالغين الذين تواجههم الآن. فالله لا يريد لأناس غاضبين أن يتحكموا فيك. فهو يريد أن يكون سيدك ولا يريد أن يشاركه أحد فيك (ص. ٣١١).

- راجع الخطوات التسع التي تحتاج لأخذها لمواجهة خوفك من الغضب (ص. ٣١١-٣١٢). أية خطوة (خطوات) تدعوك لسلوك جديد؟ ما الذي ستفعله لتجعل هذه الخطوات تغوص عميقاً داخلك وتجعلها ملكك؟ متى ستقوم بهذا؟

الخوف من المجهول

يعتبر الخوف من المجهول مقاومة داخلية قوية جداً لوضع الحدود. فإن الوقوع تحت سيطرة الآخرين سجن آمن. فنحن نعلم كل دروبه. فالحدود تفتح كل أنواع الخيارات الجديدة وهذا يمكن أن يكون مخيفاً ومُرعباً. ومع هذا، مع الخوف، يمكنك إيجاد نفسك تخلق مرتفعات، وإمكانيات، ومُدركات جديدة عن الله، ونفسك، والعالم. (ص. ٣١٢-٣١٣).

- يحوي الكتاب المقدس العديد من القصص حول أناس دعاهم الله لترك ما تعودوا عليه وألفوه والذهاب إلى أرض مجهولة، ومتى خرجوا بالإيمان، كان هو يقودهم إلى أرض أفضل (عبرانيين ١١ : ٨). متى سنحت لك الفرصة للخروج بإيمان؟ ما الذي فعلته وما الذي تعلمته من هذه التجربة؟

• لأين الله يدعوك للخروج الآن؟

• عموماً، كيف تتعامل مع التغيير؟

• راجع الخطوات التسع التي تحتاج لأخذها للتعامل مع الخوف من المجهول (ص. ٣١٣-٣١٧). أي من الخطوات تمنحك بصيرة مساعدة؟ كنّ محدداً حول ما تعلمته. أية خطوة (خطوات) تدعوك لسلوك جديد؟ ما هي الخطوة (الخطوات) التي تمنحك القوة؟ ما الذي ستفعله لتجعل هذه الخطوات تغوص عميقاً داخلك وتجعلها ملكك؟ متى ستقوم بهذا؟

وانت تغامر بالدخول للمجهول، تذكر من هو الله وما الذي أرانا إياه في ابنه. فهو لم يفعل هذا للأشياء: لقد فعله لفدائنا ومستقبلنا (ص. ٣١٧).

عدم الغفران

«إن الخطأ أمر بشري، إما أن تغفر فذاك أمر إلهي». وألاً تغفر هو أكثر الأشياء غباءً يمكن أن تفعله (ص. ٣١٧).

• لماذا الغفران صعب عليك؟ ما الذي تميل لعمله لتجميع الديون التي لديك في «دفتر حساب» نفسك؟

لا يوجد خطأ في أن نأمل في إصلاح الأمور. ولكن المشكلة أن الأمور ستحل عن طريق واحد فقط لا غير: طريق النعمة والغفران. أن الغفران يعني اعتبار الدين الذي على الشخص الذي آذاك ملغياً (كولوسي ٢: ١٤) (ص. ٣١٨).

• ما هو الحزن الذي سيكون عليك عمله إذا غفرت لمن يدينون لك ببعض الجروح في الماضي؟

- مرة أخرى، وضح الفرق بين الغفران والمصالحة.

إذا تاب شخص ثم عاد وأخطأ ثانية. سأغفر، سبعين مرة سبع مرات. لكني أرغب في التواجد حول أناس صادقين في فشلهم، لا ينكرون بعدم أمانة أنهم جرحوني وليس لديهم نية القيام بما هو أفضل. فهذا مُدمر لي وهم (ص. ٣١٩).

- من الذي تحتاج لأن تغفر لهم؟ سمي الخطأ الذي ارتكبه ضدك ثم اغفر لهم ما ارتكبه.

اكتسب النعمة من الله وأطلق ديون الآخرين. لا تسع للحفاظ على الحسابات السيئة. اتركها وأطلقها، ثم اذهب واحصل على ما تحتاج إليه من الله والناس الذين يستطيعون منحك إياه (ص. ٣١٩).

التركيز على الخارج

يميل الناس للنظر إلى خارج أنفسهم بحثاً عن المشكلة، وهذا المنظور الخارجي يقيك ضحية. فهو يقول بأنك لن تتحسن حتى يتغير الشخص الآخر (٢كورنثوس ٥: ١٠). انظر إلى نفسك بكل صدق وواجه المقاومة الداخلية لرغبتك في أن تكون المشكلة من خارجك (ص. ٣٢٠).

- ماذا و/أو من تلوم على مشاكلك مع الحدود بدلاً من تحمّلك أنت مسؤوليتها؟

- ما هي الخطوات المجددة للاعتراف والتوبة التي ستأخذها من نحو تغيير قلة الحدود التي لديك؟ لمن ستعترف؟
ما هو التغيير في السلوك الذي ستقوم به؟

مقاومة الحدود

الشعور بالذنب

الشعور بالذنب حالة من الإدانة الداخلية. وهي الطبيعة التأديبية المتعلقة بضميرنا الإنساني الساقط الذي يقول لنا « أنت شخص سيئ ». ويأتي الإحساس بالذنب أساساً من الطريقة التي تربينا بها في مبتدأ حياتنا الاجتماعية. لذا نحتاج للحرص ونحن نستمتع لمشاعر الذنب التي تقول لنا إننا خاطئون، لأنه في أغلب الأحيان ما تكون مشاعر الذنب نفسها خاطئة (ص. ٣٢٠ - ٣٢١).

• مشاعر الذنب ليست معصومة من الخطأ. يمكنها الظهور حين لا نكون قد فعلنا أي شيء خطأ على الإطلاق، لكن انتهكنا بعض المعايير الداخلية التي تعلمناها. ما هي المعايير الداخلية التي تعلمتها وأنت تكبر (مثل، «لا تقل لا»، «أنقذ الناس المحتاجين») فهذا يُسبب الإحساس بالذنب حين تنتهكهم اليوم- حتى بالرغم من عدم ارتكابك لأي خطأ؟

• لتجنّب الذنب غير الصحي، يجب أولاً أن تدرك أن الإحساس بالذنب هو مشكلتك. اشرح سبب عدم قدرة الناس على جعلك تشعر بالذنب.

• راجع الخطوات العشرة التي تحتاج لأخذها للتعامل مع مثل هذا النوع من الإحساس الكاذب بالذنب (ص. ٣٢٢-٣٢٣). أي من الخطوات تمنحك بصيرة مساعدة؟ كنّ محدداً حول ما تعلمته. أية خطوة (خطوات) تدعوك لسلوك جديد؟ ما هي الخطوة (الخطوات) التي تمنحك القوة؟ ما الذي ستفعله لتجعل هذه الخطوات تغوص عميقاً داخلك وتجعلها ملكك؟ متى ستقوم بهذا؟

لا تدع الإحساس بالذنب يتسبّد عليك بعد الآن. فيجب أن يكون الحب هو دافعنا. فحين نكون هكذا، فما ينتج حين نفشل هو الحزن بحسب مشيئة الله (٢كورنثوس ٧: ١٠)، لا الإحساس بالذنب غير الصحي المتأصل فينا من سنوات تربيتنا. أيضاً، تعلم طرق الله. فالقيام بهذا يمكن أن يُجدد نفسك ويجعل قلبك يتهلل بدلاً من الإحساس المسيطر، الإحساس بالذنب الآتي من الوالدين (ص. ٣٢٢-٣٢٣).

تخاوف الهجر: اتخاذ موقف في الفراغ

إذا لم يشعر المرء بالارتباط الآمن، يمكن أن تكون عملية وضع الحدود مخيفة جداً. والعديد من الناس يظلون في علاقات مدمرة بسبب خوفهم من الهجر (ص. ٣٢٣).

- هل نقص الارتباط الآمن واحد من الأسباب التي تجعل وضع الحدود مخيفاً بالنسبة لك؟ من الذي تخاف من أن يهجر ك إذا وضعت الحدود؟

- يعتبر وجود مجموعة مساندة جيدة مهماً جداً لجهودك في تأسيس والحفاظ على حدود صحية. من هم الناس الآمنون الذين— أو يمكنك أن— تحيط نفسك بهم حتى تتمكن من تنمية الروابط الصحية؟

أن تكون متأصلاً ومتأسساً (أفسس ٣: ١٧) في المحبة في جسد المسيح ومع الله سيكون الوقود التنموي الذي تحتاج للمخاطرة بوضع حدود (ص. ٣٢٤).

لو كان الأمر سهلاً، لكنت قد حققت الآن

حذّرنا يسوع قائلاً: «في العالم سيكون لكم ضيق» (يوحنا ١٦: ٣٣) وهذا هو موضوع هذا الدرس. فحين تبدأ في القيام بأشياء على طريقة يسوع، ستواجه مشاكل— من كلا الجانبين «خارجياً وداخلياً» (ص. ٣٢٤).

- العالم والشرير وحتى جسدك سيقاومونك ويضغطون عليك حين تبدأ باكتساب هوية تقية. ما هي الموارد الأساسية للضغط- داخلياً وخارجياً- التي تواجهها وأنت تعمل على حدودك؟

كما قدم يسوع التحذير عالياً، فإنه منح أيضاً الرجاء: «لكن ثقوا أنا قد غلبت العالم» (يوحنا ١٦: ٣٣) (ص. ٣٢٤).

- لتحدي الحياة بطريقة صحيحة/ بحدود صحية، صعب (متى ٧: ١٤)، لكن مقابلة المقاومة يعتبر علامة جيدة على أنك تقوم بما تحتاج القيام به. في الآيات التالية، ما هو الرجاء الإضافي الذي تجده لخوض معركتك لوضع

• يعقوب ١: ٢-٤

• بطرس ١: ٩

لست وحدك في مواجهة مقاومات خارجية وداخلية وأنت تحاول عيش حياة تقية. أخوتك وإخواتك في المسيح، عبر الدهور، واجهوا العديد من المحن وهم يغامرون في طريق الإيمان، سعيا وراء وطن أفضل. أثناء سفرك في هذه الرحلة- رحلة مليئة دائما بالمخاطر- اعلم أن الراعي الصالح يعد بجملك خلاها إذا أدبت ما عليك (ص. ٣٢٥).

صلاة

أشكرك يا رب، على أن ما هو صواب- الحدود، التخوم- الصالحة لنا. لتجعلني أثق بتلك المقولة حتى أثناء عملي نحو اختبار هذا الحق. من الجيد معرفة أنك معي وأنا أحارب المقاومات الخارجية والداخلية للحدود.

ويا رب، أنت تعلم أين تكون المعارك في أشرس أحوالها. وتعلم المقاومة من خارجي- ردود الفعل الغاضبة، والمقولات التي تحت على الإحساس بالذنب، والتحركات المضادة، والأشياء التي ألوم عليها، والمخاطرة بالإيذاء الجسدي، والألم الذي يمكن أن يعنيه قولي «لا» لمن أحبهم، والاحتياجات الحقيقية التي أنا غير قادر على تسديدها، والصراع لأن أغفر لكن ليس بالضرورة أصالح.

وأنت تعلم أيضاً مقاومتي الداخلية للحدود المتأصلة بعمق- احتياجاتي الإنسانية الحقيقية جداً التي لم تُسدّد أبداً أثناء سنوات طفولتي، والإحساس بالذنب الذي يحثني عليه نقدي الذاتي لنفسني الذي يقيم إقامة دائمة في رأسي أثناء هذه السنوات، وحزني وخسارتي التي لم يتم التعامل معها، وخوفي من الغضب، ومن المجهول، ومن الهجر إذا وضعت الحدود الصحية. وتعلم أيضاً أين أنا مذنب بعدم الغفران وأين أفشل في تحمل المسؤولية وأركز بدلاً عن هذا على الخارج.

الآن، ليتني أعرفك بحق- الذي يعرف كل هذا وأكثر عني- كراعٍ المحب والحامي والذي سيحملني أثناء مسيرتي في هذا الطريق نحو تأسيس الحدود الكتابية والصحية. أصلي هذا في اسم يسوع. آمين.

النجاح مع الحدود

نحث التغييرات المنظمة المعبّنة على بزوغ الحدود الناضجة. والخطوات والإحدى عشر التي سنتناولها في هذا الدرس ستساعدك على رؤية المكان الذي تقف فيه في نموك وترشدك للخطوة التالية. ثم، ومثل جين، ستختبر مكافآت وضع والحفاظ على الحدود الواضحة في حياتك. ويتطلب هذا عملاً صعباً وأخذ المخاطرة، لكنك ستكتشف أن الأمر يستحق المجهود المبذول فيه. (ص. ٣٢٨).

الخطوة # 1: الاستياء - إشارة الإنذار المبكر

كما هو الحال مع إشارات الرادار عند ظهور صواريخ مضادة، فغضبك، أو استياءك، أو إحباطك يمكن أن ينبهك لانتهاك الحدود في حياتك (أمثال ٣٠: ٢١-٢٢) (ص. ٣٢٩).

- يجب أن تكون قادراً على الإحساس بالغضب حين تُنتهك أو يتم التلاعب بك أو تتم السيطرة عليك. هل تمنح نفسك التصريح بالإحساس بالغضب؟ وهل أنت واعٍ بما يتم انتهاكك؟ هل تستطيع سماع صفارات الإنذار المبكر؟

إذا كانت إجابتك «لا» على هذه الأسئلة، اعثر على مكان آمن لتعلم قول الصدق. ضع في الاعتبار أن عدم قدرتك على الإحساس بالغضب هو عموماً علامة على أنك خائف من الانفصال الآتي مع قول الصدق. لكن حين نقر بأن الصدق دائماً صديقنا، فكثيراً ما نمنح أنفسنا التصريح بالغضب. وحين تكون قادراً على أن تكون صادقاً حول الخلافات وعدم التوافق، ستكون أفضل قدرة على السماح لغضبك بمساعدتك على إدراك مكان ضعف حدودك أو عدم وجودها حتى تستطيع

العمل على تأسيس حدود أكثر ثباتاً. وحتى لربما تكون قادراً على، مثل راندي، إدراك لحظات معينة للغضب كبذور للحدود (ص. ٢٣٠-٢٣١).

- ما هي الاختبارات أو العلاقات التي ساعدتك على التواصل مع غضبك، أو استيائك، أو إحباطك ومكنتك من رؤية أنك تريد أن تُعامل بشكل مختلف؟

الخطوة # 2: التغيير في الميول - الانجذاب نحو المحبين للحدود

يصبح الأشخاص الذين حدودهم مجروحة أثناء تنميتهم لحدودهم الشخصية مُنجذبين لمن يستطيعون سماعهم دون أن ينتقدوهم. ودون أن يجرحوهم، ودون أن يأخذوا الأمور بطريقة شخصية. ودون انتهاك حدودهم بأساليب متلاعب ومناورة ومسيطرة (ص. ٣٣٢-٣٣٣).

- في الماضي، كيف تجاوبت مع الناس الذين بإمكانهم قول «لا» لك بوضوح؟ وكيف تتجاوب معهم الآن؟ وكيف تود أن تتجاوب؟ في الوقت الحالي، هل أنت قادر على رؤية الأشخاص الذين بإمكانهم قول «لا»- الأشخاص الذين لربما اعتبرتهم من قبل قاسيين وباربين- كمراعين وصادقين بقوة؟

لقد خلقنا أحراراً لهدف أساسي واحد: للمحبة، وأن نكون قريبين ولنا علاقة حميمة مع كل من الله والآخرين بطريقة لها معنى (كولوسي ٣: ١٤)، ولأن الحدود لا يمكن أن تنمو في الفراغ، فإننا نحتاج للانضمام لمحيي الحدود بارتباط عميق له معنى. في الحقيقة، وأنت تنمي حدودك، ستجد نفسك مُنجذباً لمحيي الحدود لأن بينهم ستجد التصريح بأن تكون شخصاً صادقاً، وحقيقياً، ومُحباً (ص. ٣٣٣).

- اشرح كيف أشعلت قدرتك على قول لا، قُدرتك على قول نعم بمحبة ومن كل القلب.

النجاح مع الحدود

- من هم مُحبو الحدود في حياتك؟ إذا كانت قائمتك قصيرة، أين ستذهب للعثور على محبين للحدود؟

الخطوة # 3: الانتماء للعائلة

لماذا يعتبر من المهم جداً لنا أن ننضم لعائلة لها حدود صحية؟ لأننا نحتاج لمن لديهم نفس القيم الكتابية لوضع الحدود وتحمل المسؤولية ليشجعونا، ونمارسها معاً، ويبقوا معاً. وبوعينا بالناس الذين يؤمنون بنا ومعرفتنا أن روح يسوع معنا (متى ١٨: ٢٠)، يمكننا الحفاظ على حدود ثابتة لمعرفتنا بأن لدينا بيتاً روحياً وعاطفياً في مكان ما (ص. ٣٣٤-٣٣٥).

- متى ساعدتك صداقة شخص له نفس القيم الكتابية على الوقوف بثبات في مواجهة الصعاب؟ كن مُحددًا.

- كيف يمكن لكونك جزء من عائلة لها حدود صحية مساعدتك على وضع الحدود؟

- هل اتخذت هذه الخطوة وانضممت لعائلة لها حدود صحية؟ صف مجموعة المساندة التي نمتها لنفسك أثناء عملك على تنمية حدودك؟

- إذا كنت قد انضمت لعائلة لها حدود صحية، كيف ساعدك تعضيدهم في عملك على حدودك؟ أعط مثالين أو ثلاثاً، ربّما مشيراً لمواقف مثل واين.

الخطوة # 4: الحفاظ على كنوزنا

بعد أن تشعر بالأمان مع أناس يؤمنون بأن النعمة والحق جيدان (يوحنا ١: ١٧)، ستبدأ برؤية أن تحمّل مسؤولية نفسك صحي وأن تحمّل مسؤولية الآخرين البالغين مدمر (ص. ٣٣٥).

- تُعلّمنا الآيات «نحن نحبّه لأنه أحبنا أولاً» (١ يوحنا ٤: ١٩). بكلمات أخرى، نتعلّم أن نكون مُحبين لأننا محبوبون. فما الذي تعلمته عن قيمتك، وكونك محبوب، كطفل؟

الله مهتم بأناس يحبون بعضهم بعضاً، ولا يمكنك أن تحب الآخرين ما لم تستقبل المحبة داخل نفسك (ص. ٣٣٦).

- كنتيجة لدروس الطفولة التي أشرت إليها تواء، ما مدى عنايتك بنفسك- مشاعرك، ومواهبك، وأفكارك، وتوجهاتك، وسلوكك، وجسدك، والموارد التي استأمنك الله عليها؟ ادم هذه الإجابة بتفاصيل من حياتك تُظهر مدى عنايتك بنفسك أو المكان الذي تستطيع تطويره.

إحساسنا الأساسي بأنفسنا، بما هو حقيقي عنا، يَجِيءُ مِنْ عِلَاقَاتِنَا الْأَسَاسِيَةِ الْهَامَّةِ. لم تعتن هيلين بنفسها لأن والدها اعتدى عليها جنسياً كثيراً في طفولتها- أكثر شخص كان من الواجب أن يحافظ عليها ويحترمها. لذا لم يكن لديها الإحساس بأنها- أو أي جزء فيها- «لؤلؤة كثيرة الثمن» (متى ١٣: ٤٦) (ص. ٣٣٦).

- اقرأ ١ كورنثوس ٨: ١١. لماذا انفعَل ستيف (ص. ٣٣٧) بهذه الآية؟ هل كنت ، مثل ستيف، تعلمت أن حماية ملكيتك الروحية والعاطفية يُعتبر أنانية؟ ماذا إنن تقول لك هذه الآية؟

- ضع قائمة بكنوزك— وقتك، ومالك، ومشاعرك، ومعتقداتك. كيف تود أن يعاملها الآخرون؟ وكيف تود أن لا يعاملها الآخرون؟

النجاح مع الحدود

الله يدعوكم إلى «فوق كل تحفظ احفظ قلبك لأن منه مخارج الحياة» (أمثال ٤: ٢٣). عليك أن تُقيّم وتُقدّر كنوزك كثيراً جداً حتى تحميها (ص. ٣٣٨).

الخطوة # 5: ممارسة الرفض الطغولي

يجب أن يكون النمو في وضع الحدود النفسية دائماً بنسبة تراعي جروحك القديمة. لذا من الحكمة أن تبدأ صغيراً (ص. ٣٣٩).

- كانت والدته شارين ترسل رسائل إحساس بالذنب في كل مرة تضع شارين فيها حدوداً، وكان والدها يغضب في كل مرة تختلف معه. ما هي جروح الماضي التي تجعل وضع الحدود وقول «لا» صعب عليك؟

متى علمت اختبارات الماضي بأن لا تضع حدوداً، وأن مواجهة شخص بخصوص أمر تافه وليس بذى قيمة ليس أبداً خطوة بسيطة أو صغيرة - إنها قفزة ضخمة للأمام (ص. ٣٣٨).

- لكن تلك القفزة الضخمة يجب أن تؤخذ فقط بعد تخطيط مُحكم. مع من تستطيع ممارسة قول لا؟ ما هي مجموعة المساندة و/ أو الأصدقاء الصالحون الذين تسعى إليهم للعمل على حدودك؟ متى ستأخذ هذه الخطوة؟

ابدأ بممارسة قولك «لا» مع أناس يحترمونها ويحبونك لأجلها. تذكر، أيضاً، بأن الألفة الحقيقية مبنية على الحرية في أن تختلف (أمثال ١٠: ١٨) (ص. ٣٣٩ - ٣٤٠).

الخطوة # 6: الابتهاج في الشعور بالذنب

بالرغم من الغرابة التي يمكن أن يبدو عليها الأمر، إلا أن واحدة من علامات أنك أصبحت شخصاً ذا حدود صحية كثيراً ما يكون الإحساس بالإدانة الذاتية، إحساساً بأنك تعديت على بعض القوانين الهامة في وضعك للحدود. فإذا كان ضميرك صامتاً ويُقدّم لك رسائل مقنعة بالشعور بالذنب قائلة: «كيف تجرؤ؟»، فقد يعني هذا أنك ظلت مُستعبداً لوالديك اللذين داخلك. لهذا نشجّعك بأن تُسرّ في الإحساس بالذنب. لأنه يعني أنك تتقدم في مسيرتك (ص. ٣٤٠).

- ما هو الدليل على أن لديك ضميراً ضعيفاً أو مفرط النشاط وحكماً داخلياً قاسياً غير كتابي (١ كورنثوس ٨: ٧)؟ أعط أمثلة مُحددة لهذا النوع من الإدانة التي تقولها لنفسك وتمر بعقلك، أو أشر لأناس ساعدوك على إدراكك

- في وضع أي الحدود ستشعر وكأنك تأثم في حين أنك لست كذلك؟ ما الذي ستفعله حيال هذا الإحساس بالذنب؟

الخطوة # 7: ممارسة رفض ناضج

يعتبر إصلاح العلاقات الأكثر تعقيداً وصراعاً وخوفاً في حياتك هدفاً هاماً ورئيسياً في أن تصبح شخص ذا حدود صحية وخطوة تتطلب قول بعض الـ «لا» الخاصة بالناضجين (ص. ٣٤١).

- من هو رقم واحد في قائمتك الـ «مُحطَّم الحدود»؟ ومن هو الشخص الأول بلا منازع في حياتك الذي يصعب وضع الحدود معه؟ ضع قائمة بكل الأسماء التي تتبادرُ إلى ذهنك.

قبل التفكير في ما الذي ستفعله مع هؤلاء الناس، تأكد بأن أهدافك لهذا العمل الحدودي الهام ليست مختلطة أو مشوشة (ص. ٣٤١-٣٤٢).

- بناء على المناقشة المذكورة في صفحة ٣٤٢ والآيات المُقَمَّمة هناك، ما هو الهدف الجوهرى لعمل الحدود؟

الهدف هو بناء سمات شخصية لديها حدود صحية وتستطيع وضع حدود على النفس ومع الآخرين في الوقت المناسب. والأكثر من هذا، ينتج وجود حدود في العالم عن وجود حدود داخلية (أمثال ٢٣: ٧). فهذا النضوج الشبيه بالمسيح يأتي من الكثير من العمل والممارسة والصلاة (ص. ٣٤٢).

النجاح مع الحدود

- ضع، بخشوع، قائمة :علاقاتك الهامة. والآن اكتب بجوار كل اسم ملاحظة بكنوز معينة تم انتهاكها في هذه العلاقة. حدد الحدود التي أنت حاجة لتقرير حماية هذه الكنوز؟

- كما ننبه دائماً، كُن متأكداً من عدم أخذك لهذه الخطوة نحو وضع الحدود الصحية وحدك. من سيدعمك وأنت تأخذ هذه الخطوة الهامة؟

يمكنك بناء وتنمية شخصية مُحَدَّدة جيداً وصادقة ومركزة على الهدف لا تتأخذ هذه الخطوة الحاسمة. فهذا البناء سيمكّنك أيضاً من التعامل مع أي مخنة يمكن أن تواجهها حدودك. تذكر أن الخلافات وعدم الوفاق الذي يظهر قائم بالفعل. والحدود ببساطة تظهرهما على السطح (ص. ٣٤٢).

الخطوة # 8: السرور والابتهاج في غياب الإحساس بالذنب

الآن وبعد أن أصبحت لا تنصت لوالديك اللذين داخلك، وتتجاوب بدلاً عن هذا مع إقيم الكتابية للمحبة، وتحمل المسؤولية، والغفران، ستلاحظ أن الإحساس بالذنب النابع من ضميرك الذي كان ضعيفاً ومفرطاً في النشاط يتضاءل (اتيموثاوس ٣: ٩) (ص. ٣٤٣).

- هل لاحظت وجود تحرر من الإحساس بالذنب وزيادة في الأسى المتفهم؟ أشر إلى حدث مُحَدَّد لوضع الحدود الذي أُرُبُّما كان سيتسبب لك في إحساس أكبر بالذنب والمزيد من الإدانة للذات لو كان قد حدث قبل بدئك بوضع الحدود.

- حدّد أيضاً بعض الأشخاص الذين وضعهم الله في حياتك، وبعض المواقف التي سمح لك بالمرور خلالها وساعدوك على إسكات الوالدين اللذين يعيشان داخلك.

إذا كنت تعمل على الخطوات التي تم ذكرها حتى الآن، فلديك العديد من الاختبارات مع أناس يفهمون المحبة، وتحمل المسؤولية، والغفران. وكنيجة لهذا، لدى قلبك الآن مكان آخر يذهب إليه لتقييم الذات غير الضمير المنتقد. ويستطيع قلبك الارتياح في الذكريات العاطفية لأناس محبين وصادقين. فلا يوجد شيء لتغذية مشاعر الإحساس بالذنب. (ص. ٣٤٣).

الخطوة # 9: محبة حدود الآخرين

إذا كنا نتوقع من الآخرين أن يحترموا حدودنا، فنحن نحتاج أن نحترم حدودهم. فمحبة حدود الآخرين تواجه أنانيتنا، وتريد من قدرتنا على العناية بهم، وتعلمنا التعاطف والتفهم. يجب أن نناضل من أجل «لا» الخاصة بالآخرين مثلما يجب أن نناضل من أجل «لا» الخاصة بنا - حتى لو كلفتنا شيئاً ما (ص. ٣٤٤).

• كيف تميل للتجاوب مع حدود الآخرين؟

• نحن مأمورون بمحبة القريب كأنفسنا (غلاطية ٥ : ١٤). في ضوء هذه الوصية، كيف تحب التجاوب مع حدود الآخرين؟

الخطوة # 10: تحرير قولنا «لا» و «نعم»

حين يكون الناس ذوي القدرات المحدودة على وضع الحدود غير متأكدين من شيء، فإنهم يقولون نعم. في حين يكون ثمر الحدود الناضجة هو قدرتنا على قول «لا» حين نكون غير متأكدين. (٣٤٥).

• فكر في آخر مرة طلب منك شخص شيئاً لم تكن واثقاً من قدرتك على منحه بقلب مسرور (٢ كورنثوس ٩ : ٧). كيف تجاوبت؟ وماذا كان شعورك حينها وأنت تعيش نعمك أو لاءك؟

الأشخاص المجروحة حدودهم الذين لا يحسبون ثمن التكلفة (لوقا ١٤ : ٢٨-٣٠)، أو لا يثقون بما يستنتجون إذا قاموا بهذا، يعدون ثم بعدها إما يوفون بالوعد وهم مستأون أو لا يوفون به. نحتاج لتعلم ألا تعد كثيراً قبل أن تقوم بحساباتك الروحية والعاطفية. فحين تكون حراً في قول لا لطلب كما أنت حر في قول نعم، فأنت تسير بشكل جيد على الطريق الصحيح.

للتضّوح في وضع الحدود (ص. ٢٤٥-٢٤٦).

- ما الذي تُخطّط للقيام به في المرة القادمة حين يطلب منك شخص ما شيئاً أنت غير متأكد من قدرتك على منحه؟

الخطوة # 11: حدود ناضجة - تحرير الأهداف بناء على القيم

يعتبر الهدف الجوهرى لتعلم الحدود هو تحريرنا لحماية وتغذية وتنمية الحياة التي وكلنا عليها الله. فوضع حدود أمر ناضج وتفاعلي ومبادر. إنه التحكم في حياتنا (ص. ٢٤٨).

- ما هو الجزء الذي يروق لك في اللوحة التي من حياة بن و جين (ص. ٢٤٦-٢٤٨)؟ ما هي أوجه حياتهما التي تذكرك بحياتك؟

إن الأشخاص ذوي الحدود الناضجة ليسوا شديدي الالتهياج، أو في عجلة من أمرهم، أو خارجين عن السيطرة. فلديهم اتجاه وهدف في حياتهم، ويتحركون بثبات نحو تحقيق أهدافهم الشخصية. ويخططون مسبقاً (ص. ٢٤٨).

- فكر الآن في حياتك. هل تميل نحو الالتهياج أو الحركة الثابتة؟ هل تشعر بأن حياتك في عجلة أو خارج السيطرة، أم تشعر أنك تقوم بتقديم ثابت نحو تحقيق أهدافك؟ كيف تساهم حدودك - أو نقصها - في حالة حياتك؟

إن مكافأة الحدود الحكيمة هي فرح تحقيق الرغبات في الحياة. إنها القدرة على قول ، كما قال بولس: «وَقَدْ أَنْجَلَا لِي قَدْ حَضَرَ. قَدْ جَاهَدْتُ الْجِهَادَ الْحَسَنَ، أَكْمَلْتُ السَّعْيَ، حَفِظْتُ الْإِيمَانَ» (٢ تيموثاوس ٤: ٦-٧) (ص. ٢٤٨).

- حتّى حين تنضج، ستواجه كل أنواع المقاومة لحدودك وأهدافك. ما الذي ستفعله لتقف موقفاً قوياً ضد هذه المقاومة؟ ما هي الأسلحة التي لديك الآن في ترسانتك؟

تنمية حدود صحية

يعلم الأشخاص ذوو الحدود الصحية أنهم سيواجهون مقاومة لحدودهم. ويعلمون أيضاً أنه، إذا لزم الأمر، «لا» منتظرة داخل قلوبهم- مستعدة للاستخدام لا للهجوم ولا للعقاب لكن للحماية، وتنمية الوقت، والمواهب، والكنوز التي عيّن الله لهم (مزمور ٩٠: ١٠) (ص. ٣٤٨).

يوم في حياة (ك) حدود

هل تتذكر شيري من الفصل الأول؟ لقد كانت تتعثر خلال يومها في مصادفات وأحداث خارجة عن السيطرة. لكن تخيل أنها قرأت هذا الكتاب، وأحرزت تقدّم ملحوظ. انظر ثانية ليوم في حياتها الآن بعد أن وضعت حدوداً صحية (ص. ٣٤٩-٣٦٠).

• أين ترى في التصرفات التي تقوم بها شيري لوضع حدود مثلاً لما تقوم به الآن؟

• أين ترى قيام شيري ببعض التصرفات لوضع الحدود الصحية وثمار ما قامت به بعض الأهداف لك؟ كن محدداً.

• علّق على حديث الصلاة بين شيري والله. ما الجديد و/ أو المحرر بشكل خاص لك الذي تراه في تعليقاتها لأبيها السماوي؟

• اكتب بعض الدوائر التي أخذت فيها شيري ملكية حياتها. لمن تنسب نجاحها؟

التجّاح مع الحدود

- راجع العناصر التالية في حياة شيري.
- أسلوب نومها الأكثر صحبة.
- علاقتها مع أمها.
- نظامها الغذائي وبرنامج تمارينها.
- منظورها للقيام بالنظام الغذائي والتمارين الرياضية كوكالة جيدة، وليست أنانية.
- أسلوب تربيتها لأطفالها: موعد نوم الأطفال؛ المهام البيتية المشتركة؛ جعل الأطفال مسئولون عن الوصول لسيارة المدرسة في الموعد المحدد.
- عملها: دقة مواعيدها؛ ترقيتها؛ الرئيس الذي كانت تتستر عليه من قبل أصبح مساعدتها.
- صداقتها مع لوئيس.
- وقتها العائلي: جعل جهاز الرد التليفوني يقوم بالرد على المكالمات لحماية وقت الزوجيات مع العائلة، والتمشية التي تتم بينها كام مع ابنتها.
- زواجها: القيام بمهام تربية الأطفال معاً؛ وضع الحدود مع زوجها والوقوف مع عواقب محددة بوضوح. أصبحت فريقاً أكثر بعد الإحساس بالمحبة المتبادلة؛ والمسئولية المتبادلة؛ وغير خائفين من الخلاف؛ ويغفران أخطاء أحدهما للآخر؛ ويحترمان حدود كل منهما تجاه الآخر.
- حدودها واختياراتها أحكم لالتزامها الكنسي.
- علاقتها مع الله.
- مجموعة دعمها القوية.
- في أي الدوائر المذكورة آنفا رأيت تقدماً في حياتك الخاصة؟ خذ وقتاً، كما فعلت شيري، واشكر الله!
- في أي الدوائر المذكورة آنفا لازال لديك عمل لتقوم به؟ ما هو عمل الحدود الذي تقوم به في هذه الدوائر؟ كن محدداً فيما يخص خطاك وجهودك الحالية بخصوص هذه المواضيع.

إن مثال شيري ليس قصة خيالية. إنه اختبار حياة واقعي وحقيقي يمكنك اختباره بنفسك وربما تكون تختبره بالفعل. مثل شيري، يمكنك تعلم امتلاك زمام حيائك. يمكنك تعلم ما هي الأشياء التي أنت مسئول عنها وما هي الأشياء التي لست مسئولا عنها. ويمكنك التوقف عن الدخول في مشاكل لم يقصد الله لك بدخولها. ويمكنك تعلم العيش بحدود كتابية واختبار العلاقات الصحية والصحيحة وتحقيق الأهداف التي قصد لك الله أن تحققها. وكما تعلم، كانت صلاتنا لك أن تقودك الحدود الكتابية لعيش حياة محبة وحررة ومسئولة وخادمة (ص. ٣٤٩ - ٣٦٠).

صلاة

يا الله، أنت تعلم أين أنا في هذه الرحلة نحو الحدود الصحيّة. وتعلم أيّاً من الخطوات الإحدى عشر أخذت وأيّاً منها لازالت أمامي.

أشكرك على الغضب الذي وضعته داخلي ليحذرنى حين تنتهك حدودي. علمني الانتباه لهذه الإشارات الداخلية. افتح عيني على مُحيي الحدود الموجودين حولي وساعدني على التعلم منهم. أشكرك على مباركتي بمجموعة المساندة والدروس القيمة والمحبة التي يمنحها لي أعضاؤها فيها. وأشكرك على محبتك لي وعلى القيمة التي تستطيع العثور عليها فيك. بالرغم من دروس الطفولة التي تعلمتها عن قلة قيمتي.

امنحني الشجاعة لممارسة «لا» الطفولية- وامنحني الحكمة وأنا اختار الأشخاص الذين سأمارسها معهم. أشكرك على أنني أستطيع الابتهاج في إحساسي بالذنب، علماً أن قوانينك للحياة أفضل من القوانين التي تعلمتها أثناء نموي، القوانين التي تولد وترسل رسائل الإحساس بالذنب هذه. امنحني الشجاعة لمواجهة مُحطمي الحدود في حياتي "لا" ناضجة.

أشكرك على معرفة أنه في يوم ما سيذهب الإحساس بالذنب وعلى علامة الصحة هذه، علامة محبتك وشفائك الأمين في حياتي. علمني أن أحب الآخرين مثل نفسي وأحترم حدودهم بالطريقة التي أريد لهم أن يحترموا بها حدودي. وعلمني أن أحسب حساب النفقة حين أرى فرصة للمنع والعطاء ثم بعد ذلك أقول نعم بحرية أو بنفس الحرية أقول لا.

أخيراً، أصلي أن تستمر في مساعدتي على تعلم امتلاك زمام حياتي، وأن تعلمني رؤية ما هي مسؤولياتي وما ليس من مسؤولياتي، وأن تريني ما هي المشاكل التي وقعت فيها ولم تقصد لي أبداً أن أقع فيها أو أدخلها، وارشدني وأنا أحاول تأسيس وعيش حياة بحدود كتابية. يا ليتني أحيا حياة المحبة والحرية والمسؤولية والخدمة لمجدك. أصلي هذا في اسم يسوع. آمين.

إبدأ فوراً رحلةً مغيرةً لمجرى الحياة

النمو الشخصي والروحي



د. جون تاونسند



د. هنري كلود

د. هنري كلود و د. جون تاونسند يجلبان الرجاء والشفاء للملايين عبر عقدين من الزمان. وقد ساعدا الناس في كل مكان على اكتشاف الحلول لأصعب التحديات الشخصية والعلائقية في الحياة. وقد منحت المواد التي قدمها إجابة صلبة وعملية ومنحت الإرشاد في دوائر تربية الأطفال، والمواضيع الخاصة بالعزاب، والنمو الشخصي، والقيادة.

للمزيد من الموارد، ومواعيد الحلقات الدراسية وورش العمل التي يقيمها د. هنري كلود و د. جون تاونسند زوروا موقعهم على الإنترنت

www.cloudtownsend.com



فقط حين تعرف أنك وشريك حياتك وتحترمان
احتياجات واختيارات وحرية أحدهما الآخر
يمكنكما منع نفسيكما بحرية وحب أحدهما
للآخر. فالحدود في الزواج تمنحك الأدوات
التي تحتاج إليها.

د. هنري كلود ود. جون تاونسون مستشاران ومؤلفان لكتاب الحدود، الكتاب الأكثر
مبيعا والحاصل على العديد من الجوائز. يعرضان لك كيف تطبق مبادئ الحدود على
زواجك. فهذا الكتاب الذي تم انتظاره طويلا يساعدك على فهم نقاط الاحتكاك أو
الجروح الخطيرة والخianات في زواجك - ويتحرك لأبعد من ذلك من أجل الرعاية المتبادلة
والاحترام والتأكيد والحميمية التي يتوق إليها كليكما.

سارع بحجز نسختك اليوم من هذا الكتاب



ملئ أقول نعم
كيف أقول لا

استرخي! ستحافظ على عقلك سليماً في سنتين المراهقة الصعبة هذه، وكذلك أبنائك المراهقين -
على أن تمنحهم مجموعة صحية من الحدود التي تعمل لمصلحتهم ومصلحتك.

سيريك الحدود مع المراهقين كيف تقوم بهذا.

من مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً والمستشار د. جون تاو نسنند، إليك البصيرة الخبيرة والإرشاد الذي
تحتاجه ليساعدك على جعل أبنائك المراهقين يتحملون مسؤولية أفعالهم وتوجهاتهم ومشاعرهم
ويحفظون تقدير واحترام أعمق لك ولأنفسهم.

بالحكمة والتعاطف، د. تاو نسنند، الأب لاثنتين من
المراهقين، يطبق مبادئ كتابية للهدف المتحدي
لإرشاد أبنائك خلال سنوات مراهقتهم. فيريك
كيف:

* تتعامل مع توجهات عدم الاحترام والسلوكيات الغير محتملة في المراهق
الموجود في بيتك.

* وضع حدود صحية وعواقب واقعية.

* تكون محباً ومراعياً وأنت تؤسس قوانين.

* تحدد استراتيجيات محددة للتعامل مع المشاكل الكبيرة والصغيرة.

اكتشف كيف يفكر ابنك / ابنتك المراهقة. وتعلم كيف تطبق مبادئ كتابية على مشاكل
محددة. فالحدود مع المراهقين يمكن أن يساعدك على تأسيس حدود حكيمة ومحبة تحدث
اختلاف إيجابي في من في سن المراهقة الموجود في عائلتك، وباقي العائلة، وفيك.



ستجد هنا ما تحتاجه من مساعدة للإرتقاء بأطفالك لتحمل مسؤولية أفعالهم، ومواقفهم، ومشاعرهم. يأخذك كل من د. هنري كلاود & د. جون تاونسند، عبر مداخل ومخارج، غرس نوع الشخصية في أطفالك والذي سيتساعدهم وتقودهم ليكونوا منتجين، متوازنين، ولحياة ممتلئة نضجاً.

تعلم كيف ..

- * تضع الحدود وتبقى والد محب
- * تجلب السيطرة على كل ما هو خارج السيطرة في الحياة العائلية
- * تطبق القوانين العشر على الأبوّة
- * تعرف الحدود والنتائج الملائمة لأطفالك
- * والأكثر من ذلك بكثير ..

نُرحب بأرائك ومقترحاتك.. رجاءً لا تتردد في الكتابة
إلينا.. فهذا يُسعدنا



١٦ شارع محمود بسيوني - من ميدان
الشهيد عبد المنعم رياض- الدور السابع-
شقة ٢١- وسط البلد - القاهرة - مصر

☎ (+٢٠٢) ٢٥٧٩٨٤١٤

☎ ٠١٨٢٤٥٦٦٤٤

☎ ٠١٦١٣٧٣٢٩٨

www.el-kalema.com

info@el-kalema.com

ما هي الحدود؟ وماذا أحتاج إليها؟ كيف أجعل الآخرين - ونفسي - يدركون ويحترمون حدودي؟!!

باستخدام هذا الكتاب "الحدود التطبيقي" مع كتاب "الحدود" رفيقه، ستحظى بتمارين عملية، غير نظرية، لمساعدتك على وضع حدود صحيحة مع الوالدين، وشريك الحياة، والأبناء، والأصدقاء، وزملاء العمل، وحتى مع نفسك، عن طريق الاقتراب من حكمة الله. فإن تكون مسيحيًا محبًا، وغير أناني لا يعني عدم قولك "لا" لأي شخص. سيساعدك "الكتاب التطبيقي" هذا على اكتشاف ما هي الحدود التي تحتاج إليها، وكيف تتحاشى الإحساس بالذنب تجاه وضع الحدود... كما سيمنحك إجابات مبنية على كلمة الله حول أسئلتك عن وضع "الحدود".

«الحدود هي القصة التي لم تُحكى - الجانب الآخر للمحبة والخدمة التي نحتاج إليها بشدة لكننا نسمع القليل جدًا عنها»

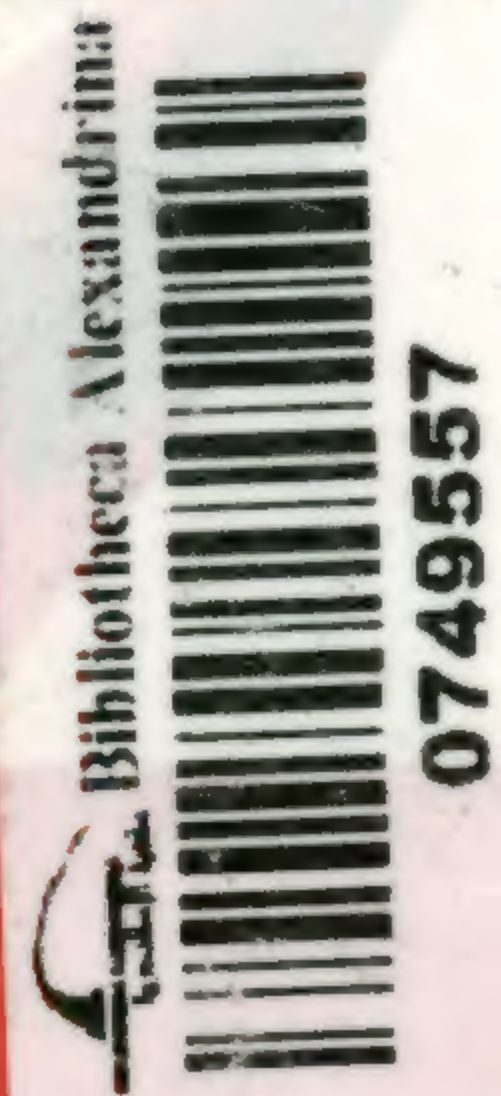
— هوارد. جي. هندركس. رئيس «مركز للقيادة المسيحية»

«أثناء قراءتي لهذا الكتاب، ظلت أصارع الإحساس المثنائي بأن مسار حياتي كله كان سيكون مختلف وأفضل لو أنني قرأت هذا الكتاب من عشرين سنة مضت»

— بيل هيبلس، راعي رئيسي، كنيسة ويلو جريك كومينتي

د. هنري كلود ود. جون تاونسند

متحدثين مشهورين، أطباء نفسيين، يتم استضافتهما في العديد من البرامج «برنامج الحياة الجديدة» في الراديو بالمحطة الوطنية. ومؤسسي موارد كلود-تاونسند. كلاهما يمارسان المهنة، ويعملان في عيادتهما بجنوب كاليفورنيا. كما أنهما ألفا معًا العديد من الكتب من بينها كتاب «الحدود في الزواج»، و«الحدود في المواعدة»، و«الحدود مع الأطفال»، و«تأثير الأم»، و«أناس آمنين». ود. كلود هو مؤلف كتاب «تغييرات تشفي» و«كيف تجعل المواعدة تستحق الإبقاء عليها». ود. تاونسند هو مؤلف كتاب «الاختباء من المحبة» و«الحدود مع المراهقين».



مكتبة
دار الكلمة
LOGOS



٢٥٧٩٨٤١٤ (+٢٠٢) ☎
٠١٨٦٥٤٨٣٨٨
٠١٦١٣٧٣٢٩٨
www.el-kalema.com
info@el-kalema.com

